

2011/9/25(日) 女子8:45～ 男子13:15～

体操

フロントブリッジ/腹圧+腹圧からSTL(30+30秒)/Drawup

腹筋/背筋/体幹/肩の柔軟

桜宮高校プール

共通

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:00 24		400	0:07:00
	* ゆったり泳ぐ						
	100m/ Fr						
	100m/ notFr						
	100m/ style4-3-2-1/25m						
	100m/ 100IM						
K	200 × 3			+0:10 24	Fin+Buoy	600	0:11:00
	1t/ 背面K(Bk-Fly/100m) *足の甲のみを使う						
	2t/ boardSTLK						
	3t/ PadSTLK						
KS	50 × 5 × 4			00:45 28	Fr	1000	0:15:00
				S.R. 00:45			0:03:00
	* STLK-S/25m						
E	50 × 1			05:00 20		50	0:05:00
P	150 × 3			+0:10 24	Fin+Buoy	450	0:09:00
	1t/ scull(3t)+かききり-交互scull-DogP/50m						
	2t/ 右手ひきずり-左手ひきずり-両手ひきずり/50m						
	3t/ 足首buoyFr *腹圧を締めて泳ぐ						
P	200 × 6			02:40 26	Fr	1200	0:16:00
	* Time & HR Even						
E	100 × 1			05:00 20		100	0:05:00
S	100 × 16			02:30 30	S1	1600	0:40:00
	* DATA						
E	100 × 1			05:00 20		100	0:05:00
S	50 × 10			01:10 24	Cho	500	0:11:40
	odd/ Drill						
	even/ Form						
SD	25 × 20			01:10	SP	500	0:23:20
	odd/ Easy						
	even/ 8t/IM(2tずつ)						
	2t/Fr						
Dw	100 × 1			02:30 23	タラタラ	100	0:02:30
	25 × 4			00:45 22	Drill	100	0:03:00
	200 × 1			04:30 23	Form	200	0:04:30
	Total					6700	2:36:30

2011/9/25(日) 女子8:45～ 男子13:15～

体操

フロントブリッジ/腹圧+腹圧からSTL(30+30秒)/Drawup

腹筋/背筋/体幹/肩の柔軟

桜宮高校プール

共通

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:00 24		400	0:07:00
	* ゆったり泳ぐ						
	100m/ Fr						
	100m/ notFr						
	100m/ style4-3-2-1/25m						
	100m/ 100IM						
K	200 × 3			+0:10 24	Fin+Buoy	600	0:11:00
	1t/ 背面K(Bk-Fly/100m) *足の甲のみを使う						
	2t/ boardSTLK						
	3t/ PadSTLK						
KS	50 × 5 × 4			00:45 28	Fr	1000	0:15:00
				S.R. 00:45			0:03:00
	* STLK-S/25m						
E	50 × 1			05:00 20		50	0:05:00
P	150 × 3			+0:10 24	Fin+Buoy	450	0:09:00
	1t/ scull(3t)+かききり-交互scull-DogP/50m						
	2t/ 右手ひきずり-左手ひきずり-両手ひきずり/50m						
	3t/ 足首buoyFr *腹圧を締めて泳ぐ						
P	200 × 6			02:40 26	Fr	1200	0:16:00
	* Time & HR Even						
E	100 × 1			05:00 20		100	0:05:00
S	100 × 16			02:30 30	S1	1600	0:40:00
	* DATA						
E	100 × 1			05:00 20		100	0:05:00
S	50 × 10			01:10 24	Cho	500	0:11:40
	odd/ Drill						
	even/ Form						
SD	25 × 20			01:10	SP	500	0:23:20
	odd/ Easy						
	even/ 8t/IM(2tずつ)						
	2t/Fr						
Dw	100 × 1			02:30 23	タラタラ	100	0:02:30
	25 × 4			00:45 22	Drill	100	0:03:00
	200 × 1			04:30 23	Form	200	0:04:30
	Total					6700	2:36:30