

2011/11/13 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 223 253 278
 共通A

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			07:00	24 Cho	400	0:07:00
					200m/ Cho		
					200m/ ストリームラインK *Hyp5/50m		
S	50 × 3 × 3				~29	450	
					* FinS *Fr		
	1t/			00:50			0:02:30
	2t/			00:40			0:02:00
	3t/			00:30			0:01:30
P	400 × 4			05:00	~29 Fr	1600	0:20:00
					* Des/4t *Hyp5-7/50m		
E	50 × 1			05:00	20	50	0:05:00
K	50 × 7 × 2					700	
					4 t/Des ~28 -5"/1t		
	1t/			01:00			0:02:00
	2t/			00:55			0:01:50
	3t/			00:50			0:01:40
	4t/			00:45			0:01:30
	3 t/Hold			00:45	29		0:04:30
		S.R.		01:15			0:01:15
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	200 × 5 × 3					3000	
					1s/ Des/5t *Fr ~29 -10"/1t		0:15:00
				03:00			
		R		02:00			0:02:00
	2s/ Des/5t *IM			02:55	~29 -5"/1t		0:14:35
		R		02:15			0:02:15
	3s/ HHEHH/1t *S1			03:30	30up		0:17:30
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	50 × 2 × 8			00:35	30 S1	800	0:09:20
		S.R.		01:30			0:10:30
	1t/ SD						
	2t/ 追いかけて						
Dw	400 × 1			07:00	22	400	0:07:00
					100m/ ダラダラ		
					100m/ Drill		
					200m/ Form		
Total						7550	2:18:55

2011/11/13 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 223 253 278
 共通B

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			07:00	24 Cho	400	0:07:00
					200m/ Cho		
					200m/ ストリームラインK *Hyp5/50m		
S	50 × 3 × 3				~29	450	
					* FinS *Fr		
	1t/			00:50			0:02:30
	2t/			00:40			0:02:00
	3t/			00:30			0:01:30
P	350 × 4			04:40	~29 Fr	1400	0:18:40
					* Des/4t *Hyp5-7/50m		
E	50 × 1			05:00	20	50	0:05:00
K	50 × 6 × 2					600	
					3 t/Des ~28 -5"/1t		
	1t/			01:00			0:02:00
	2t/			00:55			0:01:50
	3t/			00:50			0:01:40
	3 t/Hold			00:50	29		0:05:00
		S.R.		01:15			0:01:15
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	200 × 5 × 3					3000	
					1s/ Des/5t *Fr ~29 -10"/1t		0:15:50
				03:10			
		R		01:50			0:01:50
	2s/ Des/5t *IM			03:10	~29 -5"/1t		0:15:50
		R		02:30			0:02:30
	3s/ HHEHH/1t *S1			03:30	30up		0:17:30
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	50 × 2 × 7			00:40	30 S1	700	0:09:20
		S.R.		01:40			0:10:00
	1t/ SD						
	2t/ 追いかけて						
Dw	400 × 1			07:00	22	400	0:07:00
					100m/ ダラダラ		
					100m/ Drill		
					200m/ Form		
Total						7150	2:18:15