

2011/12/17 2:00PM		中央	近畿	インハイ				
桜宮高校プール		244	219	189				
共通A		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	600 × 1			12:00		600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m							
Drill	100 × 10			01:40		1000	0:16:40	
	1~5t: 右手paddle+左足fin							
	6~10t: 左手paddle+右足fin							
KPS	100 × 4			01:50 K		800	0:14:40	
	200 × 4 × 2			02:50 P		1600	0:22:40	
	100 × 1			02:30 S		200	0:05:00	
K	1set: board, 2set: no board 4t des							
P	4t des							
S	recovery							
Drill	50 × 8			01:00		400	0:08:00	
	catch up-form/1t							
S	100 × 20			02:00		2000	0:40:00	
High Average								
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	
							0:03:00	
Power	1 壁kick 10"			00:30	× 4	200		
	2 25m chicken wing 20回 + easy swim							
	3 rest							
	4 25m dolphin 12.5m+ 3 stroke fly + easy							
							0:10:00	
Dw	200 × 1			05:00		200	0:05:00	
Total						7050	2:18:00	

2011/12/17 2:00PM		中央	近畿	インハイ				
桜宮高校プール		244	219	189				
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	600 × 1			12:00		600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m							
Drill	100 × 10			01:40		1000	0:16:40	
	1~5t: 右手paddle+左足fin							
	6~10t: 左手paddle+右足fin							
KPS	100 × 4			01:55 K		800	0:15:20	
	200 × 4 × 2			02:55 P		1600	0:23:20	
	100 × 1			01:50 S		200	0:03:40	
K	1set: board, 2set: no board 4t des							
P	4t des							
S	recovery							
Drill	50 × 8			01:00		400	0:08:00	
	catch up-form/1t							
S	100 × 20			02:00		2000	0:40:00	
High Average								
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	
							0:03:00	
Power	1 壁kick 10"			00:30	× 4	200		
	2 25m chicken wing 20回 + easy swim							
	3 rest							
	4 25m dolphin 12.5m+ 3 stroke fly + easy							
							0:10:00	
Dw	200 × 1			05:00		200	0:05:00	
Total						7050	2:18:00	

2011/12/17 2:00PM		中央	近畿	インハイ				
桜宮高校プール		244	219	189				
共通C		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1			12:00		600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m							
Drill	100 × 10			01:40		1000	0:16:40	
	1~5t: 右手paddle+左足fin							
	6~10t: 左手paddle+右足fin							
KP	100 × 4			02:00 K		800	0:16:00	
	200 × 4 × 2			03:00 P		1600	0:24:00	
	50 × 1			01:10 rest		100	0:02:20	
K	1set: board, 2set: no board 4t des							
P	4t des							
S	recovery							
Drill	50 × 8			01:00		400	0:08:00	
	catch up-form/1t							
S	100 × 20			02:00		2000	0:40:00	
High Average								
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	
							0:03:00	
Power	1 壁kick 10"			00:30	× 4	200		
	2 25m chicken wing 20回 + easy swim							
	3 rest							
	4 25m dolphin 12.5m+ 3 stroke fly + easy							
							0:10:00	
Dw	200 × 1			05:00		200	0:05:00	
Total						6850	2:18:00	