



2013/1/14 2:00 PM  
 関大プール  
 Special

中央 166  
 近畿 190  
 泳ぎ作り・スピード感覚・持久力

インハイ 216  
 関大プール  
 Special

中央 166  
 近畿 190  
 インハイ 216  
 泳ぎ作り・スピード感覚・持久力

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間						
W-UP	400	×	1	08:00 A2 ~ choice	400	0:08:00	W-UP	400	×	1	08:00 A2 ~ choice	400	0:08:00						
二人組ストリームライン	25	×	2t	ずつ		0:04:00	二人組ストリームライン	25	×	2t	ずつ		0:04:00						
S	50	×	8	00:50 EN2 IM-Sw	400	0:06:40	S	50	×	8	00:50 EN2 IM-Sw	400	0:06:40						
				ターン前後H							ターン前後H								
S	25	×	6	×	4	EN1 IM	600	0:22:00	S	25	×	6	×	4	EN1 IM	600	0:22:00		
				on 5"							on 5"								
				1SKick 2Sスカーリング 3SSwim 4SSwim(ボードなし)							1SKick 2Sスカーリング 3SSwim 4SSwim(ボードなし)								
				body board swim							body board swim								
				1t ~ 4tIMorder 2tS1							1t ~ 4tIMorder 2tS1								
S	50	×	16	01:00 EN3 S1	800	0:16:00	S	50	×	16	01:00 EN3 S1	800	0:16:00						
				3t楽に速く							3t楽に速く								
				1tH							1tH								
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00						
S	100	×	9	01:20 EN2 Fin	900	0:12:00	S	100	×	9	01:20 EN2 Fin	900	0:12:00						
				1tキャッチアップ・2t片手/50・3tS(kick重視)							1tキャッチアップ・2t片手/50・3tS(kick重視)								
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00						
S	75	×	3	×	4	01:20 EN2/E N3 S1	900	0:16:00	S	75	×	3	×	4	01:20 EN2/E N3 S1	900	0:16:00		
				片手右・片手左・S/25							片手右・片手左・S/25								
				奇数セットフォーム							奇数セットフォーム								
				偶数セット - 10"サークルイン							偶数セット - 10"サークルイン								
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00						
K	50	×	3	×	3	00:45 EN2 S1	450	0:06:45	K	50	×	3	×	3	00:45 EN2 S1	450	0:06:45		
				50	×	1	01:30 A1 E	150	0:04:30					50	×	1	01:30 A1 E	150	0:04:30
S	25	×	8	00:40 SP	200	0:05:20	S	25	×	8	00:40 SP	200	0:05:20						
				od:							od:								
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00	E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00						
S	50	×	2	×	8		800					800							
				odd/ Easy		0:12:00					odd/ Easy		0:12:00						
				even/ Hard		0:08:00					even/ Hard		0:08:00						
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00	DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00						
				Total	6000	2:14:15					Total	6000	2:14:15						

2012/1/14 2:30PM  
 関西大学プール

中央  
 166

近畿  
 190

インハイ 2012/1/14 2:30PM  
 216 関西大学プール

中央  
 166

近畿  
 190

インハイ  
 216

Distance		本数	セット	サークル	HR /10"	内容	合計距離	合計時間	Distance		本数	セット	サークル	HR /10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 x 1				03:00	choice	200	0:03:00	W-UP	200 x 1				03:00	choice	200	0:03:00
S	25 x 4 x 2				00:30	IM order/ <b>キックはバタ足</b>	200	0:04:00	S	25 x 4 x 2				00:30	IM order/ <b>キックはバタ足</b>	200	0:04:00
	100 x 8				01:30	2t/:右手 2t/:左手パド右足FIN 2t/:右手パド右足FIN 2t/:左手パド左足FIN	800	0:12:00		100 x 8				01:30	2t/:右手 2t/:左手パド右足FIN 2t/:右手パド右足FIN 2t/:左手パド左足FIN	800	0:12:00
						バランスよく泳ぐ									バランスよく泳ぐ		
K S	100 x 8				01:40	1-4t ブイ 5-8t 板FIN K	800	0:13:20	K S	100 x 8				01:40	1-4t ブイ 5-8t 板FIN K	800	0:13:20
	50 x 1				01:30		50	0:01:30		50 x 1				01:30		50	0:01:30
	100 x 8				01:40	1-4t 大き 5-8t スピードアップ	800	0:13:20		100 x 8				01:40	1-4t 大き 5-8t スピードアップ	800	0:13:20
						S:引きずり									S:引きずり		
S	50 x 16 x 4				00:40	28 even *1本ずつ先頭が入れかわる setre	3200	0:42:40	S	50 x 16 x 4				00:40	28 even *1本ずつ先頭が入れかわる setre	3200	0:42:40
E	50 x 1				03:00	20 E	50	0:03:00	E	50 x 1				03:00	20 E	50	0:03:00
S	25 x 16				00:40	20 ドリル	400	0:10:40	S	25 x 16				00:40	20 ドリル	400	0:10:40
S	50 x 2 x 8						800		S	50 x 2 x 8						800	
	odd/ Easy				01:30			0:12:00		odd/ Easy				01:30			0:12:00
	even/ Hard				01:00			0:08:00		even/ Hard				01:00			0:08:00
E	50 x 1				02:00		50	0:02:00	E	50 x 1				02:00		50	0:02:00
S	200 x 1				02:00	drill	200	0:02:00	S	200 x 1				02:00	drill	200	0:02:00
Dw	200 x 1				05:00		200	0:05:00	Dw	200 x 1				05:00		200	0:05:00
Total							7750	2:16:00	Total							7750	2:16:00