

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182

Dis	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40	24	*Fin	1000	0:16:40
	2t/ STA *Fr *ストレッチ						
	2t/ 片手Fly *横呼吸 *遅らせる						
	2t/ 片手Bk *体を倒す						
	2t/ ドルフィンG-Br *肩甲骨主導で						
	2t/ ひきずり-Hup/25m *Fr *肩甲骨を上げる						
	25 × 16		00:40	-28	*Fin	400	0:10:40
	odd/ u.w.K				IM		
	even/ S:Hard				IM		
E	50 × 1		03:00	20-		50	0:03:00
K	200 × 1		04:00	24		200	0:04:00
	* miniboardSTLK						
Hyp制限: 3t/25m							
	50 × 12		01:10	22/28		600	0:14:00
	* miniboard						
	odd/ 水中K-STLK(Hard)/25m						
	even/ Easy						
P	200 × 4 × 2				Fr	1600	
	3 t/Mid(LS)		02:20	26			0:14:00
	1 t/Hard		03:30	29			0:07:00
	100 × 1		02:00	20- Easy		100	0:02:00
	100 × 7		02:00			700	0:14:00
	odd/ Hard *Pad			29			
	even/ Easy			22			
E	100 × 1		05:00	20-		100	0:05:00
S	100 × 22					2200	
	4 t/Des		01:40	-10"/1t			0:06:40
	16 t/HighAve		01:40				0:26:40
	3 t/リカバリ-		01:20	+10"/1t			0:04:00
DW	100 × 1		02:00		K	100	0:02:00
	25 × 4		00:45		Drill	100	0:03:00
	200 × 1		04:00		Cho	200	0:04:00
					Total	7350	2:16:40

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182

MidA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40	24	*Fin	1000	0:16:40
	2t/ STA *Fr *ストレッチ						
	2t/ 片手Fly *横呼吸 *遅らせる						
	2t/ 片手Bk *体を倒す						
	2t/ ドルフィンG-Br *肩甲骨主導で						
	2t/ ひきずり-Hup/25m *Fr *肩甲骨を上げる						
	25 × 16		00:40	-28	*Fin	400	0:10:40
	odd/ u.w.K				IM		
	even/ S:Hard				IM		
E	50 × 1		03:00	20-		50	0:03:00
K	200 × 1		04:00	24		200	0:04:00
	* miniboardSTLK						
Hyp制限: 3t/25m							
	50 × 12		01:10	22/28		600	0:14:00
	* miniboard						
	odd/ 水中K-STLK(Hard)/25m						
	even/ Easy						
P	100 × 4 × 4				S1	1600	
	3 t/Form		01:30	26			0:18:00
	1 t/Hard		02:00	29			0:08:00
	50 × 1		02:00	20- Easy		50	0:02:00
	50 × 9		01:10			450	0:10:30
	odd/ Hard *Pad			29			
	even/ Easy			22			
E	100 × 1		05:00	20-		100	0:05:00
S	100 × 16		02:20			1600	0:37:20
	* HighAve						
DW	100 × 1		02:00		K	100	0:02:00
	25 × 4		00:45		Drill	100	0:03:00
	200 × 1		04:00		Cho	200	0:04:00
					Total	6450	2:18:10

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182

MidB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 10		01:40	24	*Fin	1000	0:16:40
	2t/ STA *Fr *ストレッチ						
	2t/ 片手Fly *横呼吸 *遅らせる						
	2t/ 片手Bk *体を倒す						
	2t/ ドルフィンG-Br *肩甲骨主導で						
	2t/ ひきずり-Hup/25m *Fr *肩甲骨を上げる						
	25 × 16		00:40	-28	*Fin	400	0:10:40
	odd/ u.w.K				IM		
	even/ S:Hard				IM		
E	50 × 1		03:00	20-		50	0:03:00
K	200 × 1		04:00	24		200	0:04:00
	* miniboardSTLK						
Hyp制限: 3t/25m							
	50 × 12		01:10	22/28		600	0:14:00
	* miniboard						
	odd/ 水中K-STLK(Hard)/25m						
	even/ Easy						
P	100 × 4 × 4				S1	1600	
	3 t/Form		01:40	26			0:20:00
	1 t/Hard		02:00	29			0:08:00
	50 × 1		02:00	20- Easy		50	0:02:00
	50 × 7		01:10			350	0:08:10
	odd/ Hard *Pad			29			
	even/ Easy			22			
E	100 × 1		05:00	20-		100	0:05:00
S	100 × 16		02:20			1600	0:37:20
	* HighAve						
DW	100 × 1		02:00		K	100	0:02:00
	25 × 4		00:45		Drill	100	0:03:00
	200 × 1		04:00		Cho	200	0:04:00
					Total	6350	2:17:50