

2013/2/16 2:00 PM 近畿大学		中央 131	近畿 155	インハイ 181				
W-UP	Fr Mid A	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
	400 x 1				06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8				01:00	odd= scull・S	400	0:08:00
S	150 x 1	} x 4	02:00	Hardで泳がない13種目	01:20	ev= dogP・S/25m(order) S (order)	600	0:02:00
	50 x 1						200	0:01:20
S	100 x 4	} x 4	02:00	Fr (LS) 2ビート	01:00	Fr B-up	400	0:06:40
	100 x 4						600	0:08:00
	150 x 1						200	0:04:00
	50 x 1						200	0:04:00
PS	100 x 10		01:40	1-5t:右手バド左足FIN	1000	0:16:40		
E	50 x 1		04:00	6-10t:左手バド右足FIN 真ん中でタ-	50	0:04:00		
S	200 x 6		02:40	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:16:00		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	200 x 6		02:30	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:15:00		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	200 x 6		02:20	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:14:00		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	100 x 9		01:10	1本ずつ先頭が入れ替わる	900	0:10:30		
E	50 x 1		03:30	真ん中でタ-	50	0:03:30		
S	200 x 1		04:00	drill	200	0:04:00		
Dw	200 x 1		05:00		200	0:05:00		

2013/2/16 2:00 PM 近畿大学		中央 131	近畿 155	インハイ 181				
W-UP	Fr Mid B	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
	400 x 1				06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8				01:00	odd= scull・S/25m(order)	400	0:08:00
S	150 x 1	} x 4	02:00	Hardで泳がない13種目/50m	01:20	S (order) Hard	600	0:02:00
	50 x 1						200	0:01:20
S	100 x 4	} x 4	02:00	Fr (LS) 2ビート(腹圧)	01:00	Fr B-up	400	0:06:40
	100 x 4						600	0:08:00
	150 x 1						200	0:04:00
	50 x 1						200	0:04:00
PS	100 x 10		01:40	1-5t:右手バド左足FIN	1000	0:16:40		
E	50 x 1		04:00	6-10t:左手バド右足FIN 真ん中でターン	50	0:04:00		
S	200 x 6		02:50	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:17:00		
	50 x 1		02:00	フォーム 真ん中でターン	50	0:02:00		
	200 x 6		02:40	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:16:00		
	50 x 1		02:00	フォーム 真ん中でターン	50	0:02:00		
	200 x 6		02:35	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:15:30		
	50 x 1		02:00	フォーム 真ん中でターン	50	0:02:00		
	100 x 9		01:20	1本ずつ先頭が入れ替わる	900	0:12:00		
E	50 x 1		02:00	真ん中でターン	50	0:02:00		
S	200 x 1		04:00	drill	200	0:04:00		
Dw	200 x 1		05:00		200	0:05:00		

2013/2/17 9:20 AM 近畿大学		中央 131	近畿 155	インハイ 181				
W-UP	Fr Short A	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
	400 x 1				06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8				01:00	odd= scull・S/25m(order)	400	0:08:00
S	150 x 1	} x 4	02:00	Hardで泳がない13種目/50m	01:20	S (order) Hard	600	0:02:00
	50 x 1						200	0:01:20
S	100 x 4	} x 4	02:00	Fr (LS) 2ビート(腹圧)	01:00	Fr B-up	400	0:06:40
	100 x 4						600	0:08:00
	150 x 1						200	0:04:00
	50 x 1						200	0:04:00
PS	100 x 10		01:40	1-5t:右手バド左足FIN	1000	0:16:40		
E	50 x 1		04:00	6-10t:左手バド右足FIN 真ん中でターン	50	0:04:00		
S	100 x 14		01:25	1本ずつ先頭が入れ替わる	1400	0:19:50		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	100 x 12		01:20	1本ずつ先頭が入れ替わる	1200	0:16:00		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	100 x 9		01:15	1本ずつ先頭が入れ替わる	900	0:11:15		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	50 x 16		00:35	2本ずつ先頭が入れ替わる	800	0:09:20		
E	50 x 1		03:30	真ん中でターン	50	0:03:30		
S	200 x 1		04:00	drill	200	0:04:00		
Dw	200 x 1		05:00		200	0:05:00		

2013/2/17 9:20 AM 近畿大学		中央 131	近畿 155	インハイ 181				
W-UP	Fr Mid B	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
	400 x 1				06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8				01:00	odd= scull・S/25m(order)	400	0:08:00
S	150 x 1	} x 4	02:00	Hardで泳がない13種目/50m	01:20	S (order) Hard	600	0:02:00
	50 x 1						200	0:01:20
S	100 x 4	} x 4	02:00	Fr (LS) 2ビート(腹圧)	01:00	Fr B-up	400	0:06:40
	100 x 4						600	0:08:00
	150 x 1						200	0:04:00
	50 x 1						200	0:04:00
PS	100 x 10		01:40	1-5t:右手バド左足FIN	1000	0:16:40		
E	50 x 1		04:00	6-10t:左手バド右足FIN 真ん中でターン	50	0:04:00		
S	100 x 11		01:30	1本ずつ先頭が入れ替わる	1100	0:16:30		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	100 x 11		01:25	1本ずつ先頭が入れ替わる	1100	0:15:35		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	100 x 10		01:20	1本ずつ先頭が入れ替わる	1000	0:13:20		
	100 x 1		03:00	フォーム	100	0:03:00		
	50 x 16		00:40	2本ずつ先頭が入れ替わる	800	0:10:40		
E	50 x 1		03:30	真ん中でターン	50	0:03:30		
S	200 x 1		04:00	drill	200	0:04:00		
Dw	200 x 1		05:00		200	0:05:00		

2013/2/17 9:20 AM 中央 近畿 インハイ
 近畿大学 131 155 181
 Special 長水路の泳ぎを作る・スピード持久力養成

A	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	800	x 1	14:00 A2 ~		800	0:14:00
				choice,Drill,S1,IM/200 ビルドアップ Fin 選択		0:04:00
S	50	x 12	on 00:05 EN1 IMorder		600	0:12:00
				ポディーボードS 肩甲骨の動き重視!		
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	00:50 EN2 ~ S1		400	0:06:40
				od:スタート浮き上がり15m以上 + 10mフオームRot ev:ビルドアップラスト5mH		
S	100	x 6	02:00 SP S1		600	0:12:00
				Dive スタート浮き上がり15mH ターン前10後15mH ラスト10mH それ以外フォーム		
K	50	x 8 x 3	00:55		1200	0:22:00
				1S 背面ドルフィンK 2S ホード水中K15mずつ 3S ヘッドアップK25m + ストリムラインK		
				SetR30"		0:01:00
P	200	x 3	03:00 EN2 ~ IM des		600	0:09:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				100 x 3 01:40 EN2 ~ S1 des	300	0:05:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				50 x 3 01:30 SP S1H	150	0:04:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8 x 4	EN2 ~		1600	
				1S ストロークカウント ビルドアップ 00:45 S1		0:06:00
				2S Fr サークルイン od:40" ev:45"		0:05:40
				3S S1 サークルイン od:40" ev:40"		0:05:20
				4S Fr サークルイン od:35" ev:40"		0:05:00
				SetR30"		0:01:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	01:00 EN3 S1		400	0:08:00
				3t楽に速く1tH		
DW	300	x 1	05:00 A1		300	0:05:00
				Total	7200	2:15:40

2013/2/17 9:20 AM 中央 近畿 インハイ
 近畿大学 131 155 181
 Special 長水路の泳ぎを作る・スピード持久力養成

B	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	800	x 1	14:00 A2 ~		800	0:14:00
				choice,Drill,S1,IM/200 ビルドアップ Fin 選択		0:04:00
S	50	x 12	on 00:05 EN1 IMorder		600	0:12:00
				ポディーボードS 肩甲骨の動き重視!		
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	00:50 EN2 ~ S1		400	0:06:40
				od:スタート浮き上がり15m以上 + 10mフオームRot ev:ビルドアップラスト5mH		
S	100	x 6	02:00 SP S1		600	0:12:00
				Dive スタート浮き上がり15mH ターン前10後15mH ラスト10mH それ以外フォーム		
K	50	x 8 x 3	00:55		1200	0:22:00
				1S 背面ドルフィンK 2S ホード水中K15mずつ 3S ヘッドアップK25m + ストリムラインK		
				SetR30"		0:01:00
P	200	x 3	03:00 EN2 ~ IM des		600	0:09:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				100 x 3 01:40 EN2 ~ S1 des	300	0:05:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				50 x 3 01:30 SP S1H	150	0:04:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 7 x 4	EN2 ~		1400	
				1S ストロークカウント ビルドアップ 00:50 S1		0:05:50
				2S Fr サークルイン od:45" ev:50"		0:05:30
				3S S1 サークルイン od:45" ev:45"		0:05:15
				4S Fr サークルイン od:40" ev:45"		0:04:55
				SetR30"		0:01:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	01:00 EN3 S1		400	0:08:00
				3t楽に速く1tH		
DW	300	x 1	05:00 A1		300	0:05:00
				Total	7000	2:15:10

2013/2/17 9:20 AM 中央 近畿 インハイ
 近畿大学 131 155 181
 Special 長水路の泳ぎを作る・スピード持久力養成

C	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	800	x 1	14:00 A2 ~		800	0:14:00
				choice,Drill,S1,IM/200 ビルドアップ Fin 選択		0:04:00
S	50	x 12	on 00:05 EN1 IMorder		600	0:12:00
				ポディーボードS 肩甲骨の動き重視!		
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	00:50 EN2 ~ S1		400	0:06:40
				od:スタート浮き上がり15m以上 + 10mフオームRot ev:ビルドアップラスト5mH		
S	100	x 6	02:00 SP S1		600	0:12:00
				Dive スタート浮き上がり15mH ターン前10後15mH ラスト10mH それ以外フォーム		
K	50	x 7 x 3	01:00		1050	0:21:00
				1S 背面ドルフィンK 2S ホード水中K15mずつ 3S ヘッドアップK25m + ストリムラインK		
				SetR30"		0:01:00
P	200	x 3	03:00 EN2 ~ IM des		600	0:09:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				100 x 3 01:40 EN2 ~ S1 des	300	0:05:00
				50 x 1 01:30 A1	50	0:01:30
				50 x 3 01:30 SP S1H	150	0:04:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 6 x 4	EN2 ~		1200	
				1S ストロークカウント ビルドアップ (7t) 00:55 S1		0:06:25
				2S Fr サークルイン od:50" ev:55"		0:05:15
				3S S1 サークルイン od:50" ev:50"		0:05:00
				4S Fr サークルイン od:45" ev:50"		0:04:45
				SetR30"		0:01:30
E	50	x 1	02:00 A1		50	0:02:00
S	50	x 8	01:00 EN3 S1		400	0:08:00
				3t楽に速く1tH		
DW	300	x 1	05:00 A1		300	0:05:00
				Total	6650	2:14:05