

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
近畿大学 131 155 181

FrA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	300	×	1	06:00	24 Cho	300	0:06:00
50m/ STA-片手STA(Fly)-DogP-ひきずり-片手(LS)-Hup							
	50	×	12		26 *Fin	600	
	4	t/	SC12+scull	00:50	Fly		0:03:20
	4	t/	SC26+scull	00:45	Fr		0:03:00
	4	t/	SC28+scull	00:40	Fr		0:02:40
Drill	50	×	16	01:00	26 *FinCho	800	0:16:00
4 t/miniboardSTLK							
4 t/STLK-S(Des)/12.5m-37.5m							
4 t/ジグザグscull+かききり-丁寧ストローク/25m							
4 t/片手LS-両手/25m							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	100	×	1	Des 01:20	*FinPad	300	0:04:00
	100	×	1	01:10	*FinPad	300	0:03:30
	100	×	1	01:00	-30 *FinPad	300	0:03:00
* Des/3t							
	50	×	4	01:00	30/22 *FinPad	600	0:12:00
* H-E/1t							
x 3							
			S.R.	01:00			0:02:00
			R	05:00			0:05:00
	100	×	1	Des 01:25		200	0:02:50
	100	×	1	01:15		200	0:02:30
	100	×	1	01:05	-30	200	0:02:10
* Des/3t							
	50	×	4	01:10	30/22	400	0:09:20
* H-E/1t							
x 2							
			S.R.	01:00			0:01:00
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	50	×	2	x 8		800	
odd/ Easy 01:30 0:12:00							
even/ Hard(SD) 01:00 0:08:00							
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						5500	1:57:20

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
近畿大学 131 155 181

DisB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	300	×	1	06:00	24 Cho	300	0:06:00
50m/ STA-片手STA(Fly)-DogP-ひきずり-片手(LS)-Hup							
	50	×	12		26 *Fin	600	
	4	t/	SC12+scull	00:50	Fly		0:03:20
	4	t/	SC26+scull	00:45	Fr		0:03:00
	4	t/	SC28+scull	00:40	Fr		0:02:40
Drill	50	×	16	01:00	26 *FinCho	800	0:16:00
4 t/miniboardSTLK							
4 t/STLK-S(Des)/12.5m-37.5m							
4 t/ジグザグscull+かききり-丁寧ストローク/25m							
4 t/片手LS-両手/25m							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	100	×	1	Des 01:20	*FinPad	300	0:04:00
	100	×	1	01:15	*FinPad	300	0:03:45
	100	×	1	01:05	-30 *FinPad	300	0:03:15
* Des/3t							
	50	×	4	01:00	30/22 *FinPad	600	0:12:00
* H-E/1t							
x 3							
			S.R.	01:00			0:02:00
			R	04:30			0:04:30
	100	×	1	Des 01:25		200	0:02:50
	100	×	1	01:20		200	0:02:40
	100	×	1	01:10	-30	200	0:02:20
* Des/3t							
	50	×	4	01:10	30/22	400	0:09:20
* H-E/1t							
x 2							
			S.R.	01:00			0:01:00
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	50	×	2	x 8		800	
odd/ Easy 01:30 0:12:00							
even/ Hard(SD) 01:00 0:08:00							
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						5500	1:57:40

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
近畿大学 131 155 181

DisC	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	300	×	1	06:00	24 Cho	300	0:06:00
50m/ STA-片手STA(Fly)-DogP-ひきずり-片手(LS)-Hup							
	50	×	12		26 *Fin	600	
	4	t/	SC12+scull	00:50	Fly		0:03:20
	4	t/	SC26+scull	00:45	Fr		0:03:00
	4	t/	SC28+scull	00:40	Fr		0:02:40
Drill	50	×	16	01:00	26 *FinCho	800	0:16:00
4 t/miniboardSTLK							
4 t/STLK-S(Des)/12.5m-37.5m							
4 t/ジグザグscull+かききり-丁寧ストローク/25m							
4 t/片手LS-両手/25m							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	100	×	1	Des 01:30	*FinPad	300	0:04:30
	100	×	1	01:20	*FinPad	300	0:04:00
	100	×	1	01:10	-30 *FinPad	300	0:03:30
* Des/3t							
	50	×	4	01:00	30/22 *FinPad	600	0:12:00
* H-E/1t							
x 3							
			S.R.	01:00			0:02:00
			R	03:30			0:03:30
	100	×	1	Des 01:35		200	0:03:10
	100	×	1	01:25		200	0:02:50
	100	×	1	01:15	-30	200	0:02:30
* Des/3t							
	50	×	4	01:10	30/22	400	0:09:20
* H-E/1t							
x 2							
			S.R.	01:00			0:01:00
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
S	50	×	2	x 8		800	
odd/ Easy 01:30 0:12:00							
even/ Hard(SD) 01:00 0:08:00							
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						5500	1:58:20

2013/2/17 14:15PM 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	400 × 1			08:00 A2 ~ choice	400	0:08:00
S	50 × 8	on		00:05 EN1 Drill	400	0:08:00
				Fin 選択		
S	100 × 8			01:40 EN2 IM-SW	800	0:13:20
				スタート・ターン浮き上がり重視10m以上 それ以外フォーム・ビルドアップ		
	50 × 1			01:30 A1	50	0:01:30
	200 × 5			02:40 EN3 IM	1000	0:13:20
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
P	200 × 1			04:00 EN2 ~ IM des	200	0:04:00
				スカーリング		
	400 × 3			05:00 EN2 ~ Fr	1200	0:15:00
				後半ブイキック		
P	50 × 8			01:10 SP S1	400	0:09:20
				EH/50		
K	300 × 1			05:00 E1 S1	300	0:05:00
				姿勢フォーム重視		
K	25 × 10			00:50 SP S1	250	0:08:20
				od:ストリームラインK ev:KS/12.5		
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
S	50 × 2 × 8				800	
				odd/ Easy		0:12:00
				even/ Hard Dive		0:08:00
DW	300 × 1			05:00 A1	300	0:05:00
				Total	6200	1:54:50

2013/2/17 14:15PM 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	400 × 1			08:00 A2 ~ choice	400	0:08:00
S	50 × 8	on		00:05 EN1 Drill	400	0:08:00
				Fin 選択		
S	100 × 8			01:40 EN2 IM-SW	800	0:13:20
				スタート・ターン浮き上がり重視10m以上 それ以外フォーム・ビルドアップ		
	50 × 1			01:30 A1	50	0:01:30
	200 × 5			02:50 EN3 IM	1000	0:14:10
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
P	200 × 1			04:00 EN2 ~ IM des	200	0:04:00
				スカーリング		
	400 × 3			05:20 EN2 ~ Fr	1200	0:16:00
				後半ブイキック		
P	50 × 8			01:10 SP S1	400	0:09:20
				EH/50		
K	300 × 1			05:00 E1 S1	300	0:05:00
				姿勢フォーム重視		
K	25 × 10			00:50 SP S1	250	0:08:20
				od:ストリームラインK ev:KS/12.5		
E	50 × 1			02:00 A1	50	0:02:00
S	50 × 2 × 8				800	
				odd/ Easy		0:12:00
				even/ Hard Dive		0:08:00
DW	300 × 1			05:00 A1	300	0:05:00
				Total	6200	1:56:40