

2013/3/10 9:00AM  
 関西大学プール

中央  
 110

近畿 インハイ  
 134 160

Fr A	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 x 1			06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8			01:00	odd= scull・S/25m(order) ev= dogP・S/25m(order) 続けて	400	0:08:00
S	150 x 1 ) x 4			02:10	Hardで泳がない3種目/50m	600	0:02:10
				01:20	S (order) Hard rest 60"	200	0:01:20
	100 x 12			01:40	28up IM MMH/1t*4	1200	0:20:00
S(Fin)	100 x 4			01:15	STA・S/50m	400	0:05:00
	100 x 4			01:15	引きずり・S/50m	400	0:05:00
	150 x 1 ) x 4			01:50	Fr (LS) 2ビート(腹圧)	600	0:07:20
	50 x 1 )			01:20	Fr B-up	200	0:05:20
E	50 x 1			04:00		50	0:04:00
S	50 x 1 ) x 4			00:35	サークルin	200	0:02:20
				02:55	all out	600	0:11:40
				01:10	サークルin	400	0:04:40
				02:20	all out	400	0:09:20
				01:40	サークルin	600	0:06:40
				01:50	all out	200	0:07:20
		setrest		00:30			0:01:30
E	50 x 1			03:30		50	0:03:30
板K	25 x 1 )			01:10	E	200	0:09:20
	25 x 1 ) x 8			00:20	all out	200	0:02:40
S	200 x 1			04:00	drill	200	0:04:00
Dw	200 x 1			05:00		200	0:05:00
						7700	2:12:10

2013/3/10 9:00AM  
 関西大学プール

中央  
 110

近畿 インハイ  
 134 160

Fr B	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 x 1			06:00	choice	400	0:06:00
	50 x 8			01:00	odd= scull・S/25m(order) ev= dogP・S/25m(order) 続けて	400	0:08:00
S	150 x 1 ) x 4			02:20	Hardで泳がない3種目/50m	600	0:02:20
				01:10	S (order) Hard rest 60"	200	0:01:10
	100 x 12			01:40	28up IM MMH/1t*4	1200	0:20:00
S(Fin)	100 x 4			01:15	STA・S/50m	400	0:05:00
	100 x 4			01:15	引きずり・S/50m	400	0:05:00
	150 x 1 ) x 4			02:00	Fr (LS) 2ビート(腹圧)	600	0:08:00
	50 x 1 )			01:10	Fr B-up	200	0:04:40
E	50 x 1			04:00		50	0:04:00
S	50 x 1 ) x 4			00:40	サークルin	200	0:02:40
				03:00	all out	600	0:12:00
				01:15	サークルin	400	0:05:00
				02:25	all out	400	0:09:40
				01:50	サークルin	600	0:07:20
				01:50	all out	200	0:07:20
E	50 x 1			03:30		50	0:03:30
板K	25 x 1 )			01:10	E	200	0:09:20
	25 x 1 ) x 8			00:20	all out	200	0:02:40
S	200 x 1			04:00	drill	200	0:04:00
Dw	200 x 1			05:00		200	0:05:00
						7700	2:12:40

2013/3/10 9:00 AM

中央

近畿

インハイ

関西大学

110

134

160

Special

良い泳ぎを続ける！

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	×	16	00:50 EN2	Drill Fin	800 0:13:20
	S1 NoS1/4t IM = 各種目4本ずつ					
	REST 00:20 0:00:20					
	25	×	16	00:25 EN2	IM各4t	400 0:03:20
			ev	00:20 (Br+5")		0:02:40
	REST 00:20 0:00:20					
	75	×	16	01:05 EN2	IM-SW	1200 0:08:40
			ev	01:10	KPS S1	0:09:20
	50	×	1	01:30 A1	E	50 0:01:30
	25	×	20	00:30 SP		500 0:10:00
	5t × 4S odset:S1 evset:NoS1 IM = 各種目1set					
	1tビルドアップ 3t浮き上がり15m以上 5t5"壁KH+20mH 2・4tNoBreath					
K	300	×	1	05:00 E1	S1	300 0:05:00
	姿勢フォーム重視					
S	50	×	3	01:00 EN1	FrDrill	150 0:03:00
	100	×	8	01:15 EN2	Fr Pull	800 0:10:00
	50	×	3	01:00 EN1	Drill cho	150 0:03:00
	200	×	4	02:45 EN3	IM	800 0:11:00
	50	×	3	01:00 EN1	Drill S1	150 0:03:00
	75	×	12	01:05 EN3	LRS	900 0:06:30
			od:Fly			
			ev:Fr	01:00		0:06:00
E	50	×	1	02:00 A1		50 0:02:00
K	25	×	8	00:20 SP	S1	200 0:01:20
			od			
			ev	00:30 EN2		0:02:00
	50	×	1	01:30 A1		50 0:01:30
S	50	×	3	00:40 EN2	S1	600 0:08:00
			×			
	IM各種目1set Br+5" setR15"					
			setR	00:30		0:01:30
S	50	×	3	01:00 EN1	Drill cho	150 0:03:00
S	100	×	4	02:30 SP	S1	400 0:10:00
	75H+25E					
DW	300	×	1	05:00 A1		300 0:05:00
	Total					8350 2:19:20

2013/3/10 9:00 AM

中央

近畿

インハイ

関西大学

110

134

160

Special

良い泳ぎを続ける！

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	×	16	00:50 EN2	Drill Fin	800 0:13:20
	S1 NoS1/4t IM = 各種目4本ずつ					
	REST 00:20 0:00:20					
	25	×	16	00:25 EN2	IM各4t	400 0:03:20
			ev	00:20 (Br+5")		0:02:40
	REST 00:20 0:00:20					
	75	×	16	01:10 EN2	IM-SW	1200 0:09:20
			ev	01:10	KPS S1	0:09:20
	50	×	1	01:30 A1	E	50 0:01:30
	25	×	20	00:30 SP		500 0:10:00
	5t × 4S odset:S1 evset:NoS1 IM = 各種目1set					
	1tビルドアップ 3t浮き上がり15m以上 5t5"壁KH+20mH 2・4tNoBreath					
K	300	×	1	05:00 E1	S1	300 0:05:00
	姿勢フォーム重視					
S	50	×	3	01:00 EN1	FrDrill	150 0:03:00
	100	×	8	01:20 EN2	Fr Pull	800 0:10:40
	50	×	3	01:00 EN1	Drill cho	150 0:03:00
	200	×	4	02:55 EN3	IM	800 0:11:40
	50	×	3	01:00 EN1	Drill S1	150 0:03:00
	75	×	9	01:10 EN3	LRS	675 0:05:15
			od:Fly			
			ev:Fr	01:05		0:04:52
E	25	×	1	02:00 A1		25 0:02:00
K	25	×	7	00:20 SP	S1	175 0:01:10
			od			
			ev	00:30 EN2		0:01:45
	25	×	1	01:00 A1		25 0:01:00
S	50	×	3	00:45 EN2	S1	600 0:09:00
			×			
	IM各種目1set Br+5" setR15"					
			setR	00:30		0:01:30
S	50	×	3	01:00 EN1	Drill cho	150 0:03:00
S	100	×	4	02:30 SP	S1	400 0:10:00
	75H+25E					
DW	300	×	1	05:00 A1		300 0:05:00
	Total					8050 2:19:03