

2013/3/19 7:00 PM
 鈴鹿スポーツガーデンプール

中央
 101

近畿
 125

インハイ
 151

FrA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|-----------------------------|---------|-------|----|------------|------|-------|--------------|
| W-UP | 1000 | × | 1 | | 15:00 | 24 | | | 1000 | 0:15:00 |
| | 200m/ choice 100m/ スカ-リング (肩甲骨・姿勢重視) -S/25m 200m/ ストリームラインK・回転K/50m 200m/ LR/25 100m/ FreeDrill 200m/ ターン後5回ドルフィンK+スムーズな浮き上がり | | | | | | | | | |
| S | 400 | × | 5 | | | | | | 2000 | |
| | odd/ | | IM | | 05:40 | | ~28 | | | 0:17:00 |
| | | * | Des/3t | -10~15" | /1t | | | | | |
| | even/ | | Fr | | 05:10 | | 26 | | | 0:10:20 |
| | | * | ホ'ティホ'シ'シヨ'ン | | | | *ストロ-クカウント | | | |
| E | 100 | × | 1 | | 06:00 | | 20 | | 100 | 0:06:00 |
| P | 400 | × | 2 | | 04:50 | | 26 | Fr | 800 | 0:09:40 |
| | | * | サ-クル'ン | | | | | | | |
| | 200 | × | 3 | 1t/ | 02:40 | | 26~ | Fr | 600 | 0:02:40 |
| | | * | Des/3t | 2t/ | 02:30 | | | | | 0:02:30 |
| | | | | 3t/ | 02:20 | | ~29 | | | 0:02:20 |
| | 100 | × | 4 | | 01:30 | | 24/29 | Fr | 400 | 0:06:00 |
| | | * | E-H/1t | | | | | | | |
| E | 50 | × | 1 | | 04:00 | | 20 | | 50 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 5 | × | 4 | | | | 2000 | |
| | | | 4 t/Form(Mid) | | 01:30 | | 26 | | | 0:24:00 |
| | | | 1 t/Hard | | 01:20 | | 30 | | | 0:05:20 |
| E | 100 | × | 1 | | 03:00 | | A1 | E | 100 | 0:03:00 |
| SD | 50 | × | 4 | | 03:00 | | SP | Dive | 200 | 0:12:00 |
| | | | VTR撮影 | ev:Easy | | | | | | 0:03:00 |
| | | | パーティカルK30"30"10"10" × 3set | | | | | | | 0:08:00 |
| | | | 気を付け 腕組 バンザイ ストリームライン | | | | | | | |
| | | | BrK・FrK・FlyK / set | | | | | | | |
| | | | setR | | 01:00 | | | | | |
| | | | プールそこからジャンプKickMAX 8 × 2セット | | | | | | | 0:06:00 |
| | | | 1SetドルフィンK 2Setバタ足orBrK | | | | | | | |
| | | | setR | | 01:00 | | | | | |
| DW | 300 | × | 1 | | 05:00 | | A1 | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | | | | | | Total | 7550 2:21:50 |

2013/3/19 7:00 PM

中央

近畿

インハイ

鈴鹿スポーツガーデンプール 101

125

151

Special

体幹を使った泳ぎ作り、長水の泳ぎ作り

| 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 | EN2 Drill | 400 | 0:08:00 |
| | | 4tスカーリング' | 4tDrill choice | 体幹を意識して | | |
| | 50 × 8 | | 00:50 | EN2 | 400 | 0:06:40 |
| | | ビルドアップ' | od:S1 ev:NoS1 | | | |
| | | REST | 01:00 | | | 0:01:00 |
| | 100 × 6 × 4 | | | EN2 | 2400 | |
| | | 3 t | 01:25 | | | 0:17:00 |
| | | 2 t | 01:20 | | | 0:10:40 |
| | | 1 t | 01:15 | | | 0:05:00 |
| | | odset:Fr evset:IM(+5") | | | | 0:01:30 |
| | | setR | 00:20 | | | |
| E | 100 × 1 | | 05:00 | A1 | 100 | 0:05:00 |
| K | 300 × 1 | | 05:30 | EN1 S1 | 300 | 0:05:30 |
| | | 姿勢フォーム重視 | | | | |
| | 100 × 8 | | 02:00 | EN2 | 800 | 0:16:00 |
| | | od: 背面ドルフィンK・サイドKL・サイドKR・ストリームラインK | | | | |
| | | ev: スタート浮き上がりH20・ターン5m前から20mHそれ以外Form | | | | |
| S | 75 × 8 | | 01:15 | EN3 S1 | 600 | 0:10:00 |
| | | od: 50ビルドアップ'20H 立ち泳ぎで待機 | | | | |
| | | ev: フロートイング'スタート40mH + 35mフォーム | | | | |
| E | 100 × 1 | | 03:00 | A1 E | 100 | 0:03:00 |
| SD | 50 × 4 | | 03:00 | SP Dive | 200 | 0:12:00 |
| | | VTR撮影 ev:Easy | | | | |
| | | | | | | 0:03:00 |
| | | バーティカルK30"30"10"10" × 3set | | | | 0:08:00 |
| | | 気を付け 腕組 バンザイ ストリームライン | | | | |
| | | BrK・FrK・FlyK / set | | | | |
| | | setR | 01:00 | | | |
| | | プールそこからジャンプKickMAX 8×2セット | | | | 0:06:00 |
| | | 1Set ドルフィンK 2Set バタ足orBrK | | | | |
| | | setR | 01:00 | | | |
| DW | 300 × 1 | | 05:00 | A1 | 300 | 0:05:00 |
| | | | | Total | 6000 | 2:11:20 |

2013/3/19 7:00 PM

中央

近畿

インハイ

鈴鹿スポーツガーデンプール 101

125

151

Special

体幹を使った泳ぎ作り、長水の泳ぎ作り

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 | EN2 Drill | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 4tスカーリング 4tDrill choice 体幹を意識して | | |
| | 50 × 8 | | 00:50 | EN2 | 400 | 0:06:40 |
| | | | | ビルドアップ od:S1 ev:NoS1 | | |
| | | | | REST | | 0:01:00 |
| | 100 × 6 × 4 | | | EN2 | 2400 | |
| | | | | 3 t 01:30 (4セット目 2t) | | 0:18:00 |
| | | | | 2 t 01:25 | | 0:11:20 |
| | | | | 1 t 01:20 | | 0:05:20 |
| | | | | odset:Fr evset:IM(+5") | | 0:01:30 |
| | | | | setR 00:20 | | |
| E | 100 × 1 | | 05:00 | A1 | 100 | 0:05:00 |
| K | 300 × 1 | | 05:30 | EN1 S1 | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 姿勢フォーム重視 | | |
| | 100 × 8 | | 02:00 | EN2 | 800 | 0:16:00 |
| | | | | od: 背面ドルフィンK・サイドKL・サイドKR・ストリームラインK | | |
| | | | | ev: スタート浮き上がりH20・ターン5m前から20mHそれ以外Form | | |
| S | 75 × 8 | | 01:15 | EN3 S1 | 600 | 0:10:00 |
| | | | | od: 50ビルドアップ 20H 立ち泳ぎで待機 | | |
| | | | | ev: フロートイング スタート40mH + 35mフォーム | | |
| E | 100 × 1 | | 03:00 | A1 E | 100 | 0:03:00 |
| SD | 50 × 4 | | 03:00 | SP Dive | 200 | 0:12:00 |
| | | | | VTR撮影 ev:Easy | | |
| | | | | | | 0:03:00 |
| | | | | バーティカルK30"30"10"10" × 3set | | 0:08:00 |
| | | | | 気を付け 腕組 バンザイ ストリームライン | | |
| | | | | BrK・FrK・FlyK / set | | |
| | | | | setR 01:00 | | |
| | | | | プールそこからジャンプKickMAX 8×2セット | | 0:06:00 |
| | | | | 1Set ドルフィンK 2Set バタ足orBrK | | |
| | | | | setR 01:00 | | |
| DW | 300 × 1 | | 05:00 | A1 | 300 | 0:05:00 |
| | | | | Total | 6000 | 2:13:20 |