

2013/3/19 9:00 AM

鈴鹿スポーツガーデンプール

中央

100

近畿

124

インハイ

150

Fr	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			06:00	choice	400	0:06:00
	100 × 9			01:40	IM MMH/1t*3	900	0:15:00
S	200 × 6			03:00	1-3t:右手パド左足FIN	1200	0:18:00
(P+Fin)					4-6t:左手パド右足FIN		
	200 × 6			03:00	od=STA・引きずり/50m	1200	0:18:00
					ev=片手P(LR/25m)・S/50m		
	200 × 6			03:10	1,3,5t 安定した泳ぎでスムーズに	1200	0:19:00
					2,4,6t DES 2'15" 2'05" チャレンジ!		01:00
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
Drill	50 × 8			01:00	Drill	400	0:08:00
					<rest 2'		02:00
DIVE	50 × 30			01:10	allout! みんなでやりきる!	1500	0:35:00
S	200 × 1			03:00	drill	200	0:03:00
Dw	200 × 1			03:00		200	0:05:00
						7250	2:14:00

2013/3/20 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 鈴鹿スポーツガーデンプール 100 124 150
 Special S1中心、長水でよい泳ぎの維持・腹筋からかく

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		00:50	EN2 choice	400	0:06:40
				ビルドアップ		
	100 × 4 × 2		01:30	EN2 Fr	800	0:12:00
	1S			右手パドル左足フィン		
	2S			左手パドル右足フィン		
	setR		00:30			0:00:30
	100 × 6		01:30	EN2 IM-SW	600	0:09:00
	setR		00:30			0:00:30
	50 × 8			EN3 S1	400	0:06:00
			00:50	od:ストップ-クウント		
			00:40	ev:FormH		
E	100 × 1		05:00	A1	100	0:05:00
P	150 × 10				1500	
			02:00	od Fr Hyp3.5.7/50m		0:10:00
			01:50	ev Fr フイ&K		0:09:10
	50 × 1		01:30	A1 E	50	0:01:30
	50 × 8	od	00:45	EN1 Form	400	0:06:00
		ev	01:00	SP S1		
E	50 × 1		03:00	A1	50	0:03:00
K	50 × 8	on	00:05	EN3 S1	400	0:04:00
				od:水中ホ-ドK Hyp3回/50m		
				ev:水面ストリームラインK S1		
	50 × 8		01:00	EN1 S1	400	0:04:00
			00:40	SP H		0:02:40
E	50 × 1		03:00	A1	50	0:03:00
S	50 × 8		01:00	EN1 Drill cho	400	0:08:00
	150 × 3 × 3		02:40	EN3 S1	1350	0:24:00
				1t HMM/50		
				2t MHM/50] Hの前に5" ~ 10"以内Rest スタートは0"or5"		
				3t MMH/50] H=ベスト+4"以内		
				HはTime確認		
	50 × 4		01:00	EN1 Form	200	0:04:00
	Rest		01:00			0:01:00
	50 × X		01:30	SP Form	200	0:03:00
				自分で決めた制限を3t切れたら終了		
				有言実行!		
DW	400 × 1		08:00	A1	400	0:08:00
				100Kick 200DrillorForm 100choice		
				Total	8100	2:19:00