

2013/3/21 9:00 AM		中央	近畿	インハイ	2013/3/21 9:00 AM		中央	近畿	インハイ						
鈴鹿スポーツガーデンプール		99	123	149	鈴鹿スポーツガーデンプール		99	123	149						
FR	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Special チャレンジとタフさ！HighAVで出し切る！							
W-UP	400 × 3			06:00	choice・IMR・I	1200	0:18:00	W-UP	400 × 1			08:00	A2 ~ choice	400	0:08:00
	100 × 4			02:10	スカーリング	400	0:08:40	S	50 × 4 × 4			00:50	EN2 IMO/4t	800	0:13:20
					<rest 50"								1tDrill 2tビルドアップ 3tFormH 4tHE/25		
S	100 × 8			01:40	1-3t:右手	800	0:13:20		200 × 3			03:20	EN3 IM Des	600	0:10:00
(P+Fin)					4-6t:左手パド右足FIN				ターン浮き上がり10m以上						
	100 × 8			01:40	od=引きず	800	0:13:20	E	50 × 1			01:30	A1	50	0:01:30
					ev=片手P・S/50m			S	100 × 8			02:00	SP Dive	800	0:16:00
									スタート浮き上がり、ターン浮き上がり、ゴールタッチH それ以外はForm						
P	150 × 1	} × 4		02:10	26 ile speed)	600	0:08:40	K	200 × 1			04:00	EN1 S1	200	0:04:00
	50 × 1			01:20	30 H	200	0:05:20		姿勢重視、しなやかなK						
					1,2s=パドルブイ 3s=ブイ 4s=S				ボディーボード						
	100 × 1			02:00	Form (middle s	100	0:02:00		50 × 8	on	00:05	EN1		400	0:08:00
	100 × 2			01:10	1t=サークルin 2t	200	0:02:20		2tK2tスカーリング 4tSwim						
S	50 × 3	× 3		00:50	HHH・MHH・MM	150	0:02:30	S	50 × 4			01:00	EN2 S1	200	0:04:00
					setrest30"		0:02:00		ボディーボードの浮き感で！						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00	S	50 × 16			01:00	EN3 S1	800	0:16:00
S	100 × 4			02:00	2t=50m以上H 3,4t	400	0:08:00		3t楽に速く 1tH						
							02:00	E	50 × 1			03:00	A1	50	0:03:00
DATA	100 × 12			02:30	HIGH AVE	1200	0:30:00	S	100 × 12			02:30	EN3 HighAV	1200	0:30:00
Dw	200 × 1			03:00		200	0:05:00	E	100 × 1			03:00	A1	100	0:03:00
								DW 15分間Free							0:15:00
						6300	2:05:10		Total					5600	2:11:50