

2012/12/15 2:00 PM		中央	近畿	インハイ			
桜宮高校プール		186	217	244			
Fr (A)	本数	セット	サークル	HR	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 x 3		03:00	-26	Fr	600	0:09:00
	* Des/3t						
		R	01:00				0:01:00
	50 x 4 x 4				IMO	800	
	1s/ setDes		00:55				0:03:40
	2s/		00:50				0:03:20
	3s/		00:45		(Br+5")		0:03:00
	4s/		00:40	-30	(Br+5")		0:02:40
	setR		00:30				0:01:30
E	50 x 1	(HR確認後すぐに)			easy		0:02:00
K	400 x 1		08:00	25		400	0:08:00
	100m/ boardSTLK						
	100m/ miniboardSTLK						
	100m/ 背面K						
	100m/ STLK						
	100 x 9				Cho	900	
	3 t/Des		01:40				0:05:00
	3 t/Des		01:50				0:05:30
	3 t/Des		02:00	-28			0:06:00
E	50 x 1		04:00			50	0:04:00
PS	400 x 4				FinPad	1600	
	1t/ Des		04:50				0:04:50
	2t/		04:40				0:04:40
	3t/		04:30				0:04:30
	4t/		04:20	-30			0:04:20
	150 x 1		04:40		recovery	150	0:04:40
	400 x 4				PadBuoy	1600	
	1t/ Des		05:00				0:05:00
	2t/		04:50				0:04:50
	3t/		04:40				0:04:40
	4t/		04:30	-30			0:04:30
	150 x 1		04:00		recovery	150	0:04:00
	400 x 4				S	1600	
	1t/ Des		05:00				0:05:00
	2t/		04:50				0:04:50
	3t/		04:40				0:04:40
	4t/		04:30	-30			0:04:30
Dw	100 x 1		02:00		K	100	0:02:00
	25 x 8		00:45		Drill	200	0:06:00
	200 x 1		03:00		Form	200	0:03:00
	Total					8350	2:10:40

2012/12/15 2:00 PM		中央	近畿	インハイ			
桜宮高校プール		186	217	244			
Fr (B)	本数	セット	サークル	HR	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 x 3		03:00	-26	Fr	600	0:09:00
	* Des/3t						
		R	01:00				0:01:00
	50 x 4 x 3				IMO	600	
	1s/ setDes		00:55				0:03:40
	2s/		00:55				0:03:40
	3s/		00:50				0:03:20
	4s/		00:45	-30	(Br+5")		0:03:00
	setR		00:30				0:01:30
E	50 x 1	(HR確認後すぐに)			easy		0:02:00
K	400 x 1		08:00	25		400	0:08:00
	100m/ boardSTLK						
	100m/ miniboardSTLK						
	100m/ 背面K						
	100m/ STLK						
	100 x 9				Cho	900	
	3 t/Des		01:40				0:05:00
	3 t/Des		01:50				0:05:30
	3 t/Des		02:00	-28			0:06:00
E	50 x 1		04:00			50	0:04:00
PS	400 x 4				FinPad	1600	
	1t/ Des		05:10				0:05:10
	2t/		05:00				0:05:00
	3t/		04:50				0:04:50
	4t/		04:40	-30			0:04:40
	100 x 1		03:20		recovery	100	0:03:20
	400 x 4				PadBuoy	1600	
	1t/ Des		05:30				0:05:30
	2t/		05:20				0:05:20
	3t/		05:10				0:05:10
	4t/		05:00	-30			0:05:00
	100 x 1		03:00		recovery	100	0:03:00
	400 x 4				S	1600	
	1t/ Des		05:30				0:05:30
	2t/		05:20				0:05:20
	3t/		05:10				0:05:10
	4t/		05:00	-30			0:05:00
Dw	100 x 1		02:00		K	100	0:02:00
	25 x 8		00:45		Drill	200	0:06:00
	200 x 1		03:00		Form	200	0:03:00
	Total					8050	2:14:40

2012/12/15 1:30 PM		中央	近畿	インハイ		
桜宮高校プール		186	217	244		
Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 x 1		08:00	A1 choice	400	0:08:00
				姿勢、ターン浮き上がり重視 ターン後浮き上がり8m以上		
S	25 x 16	on	00:05	EN1	400	0:16:00
	1S	ブラインドS(ストロークカウント・水の流を感じる)				
	2S	ボディボードK od:うつ伏せ ev:仰向け				
	3S	ボディボードスカーリング od:うつ伏せ ev:仰向け				
	4S	ボディボードS				
S	25 x 16		00:25	EN2~	400	0:06:40
		od:S1 ev:IM oder		高いボディポジションで!		
S	100 x 8		01:25	EN2~ IM	800	0:11:20
				スタートターン浮き上がりゴールタッチH それ以外はフォーム		
E	50 x 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	400 x 3		05:00	EN2 Fr Des	1200	0:15:00
	rest		00:30			0:00:30
	200 x 3		02:30	EN2 Fr Des	600	0:07:30
	rest		00:30			0:00:30
	100 x 3		01:10	EN3 Fr H	300	0:03:30
				*フイ&キックでもよい		
E	50 x 1		02:00	A1	50	0:02:00
P	25 x 8		00:30	SP IM	200	0:04:00
				No Breath ボディポジションを高く!		
K	25 x 8		00:35	SP 水中K	200	0:04:40
				水中ボードK No Breath		
S	50 x 16		01:00	SP	800	0:16:00
				ターン浮き上がり最高スピードで!		
	8t	フィン IM - SW				
	8t	S1				
E	50 x 1		05:00	A1	50	0:05:00
S	100 x 4 x 3		01:20	EN3 IM	1200	0:16:00
	set rest		00:30			0:01:00
	50 x 1		02:00	A1 E	50	0:02:00
	200 x 1		02:40	SP IM	200	0:02:40
				all out		
DW	300 x 1		05:00	A1	300	0:05:00
	Total				7200	2:09:20