

2012/12/16 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 185 216 243
 共通A

	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		16:00 24		1000	0:16:00
}	400m	choice	IM・Fr	IM/100m			
	200m	scull	ひきずり	Fr/25m			
	400m	100IM	× 4	DES +10"			
k	100	× 3 × 3		01:50	姿勢作り	900	0:16:30
					3t 板K 板の真ん中おさえる(腹圧かけて)		
					3t パドルK 板の代わりにパドル		
					3t ストリームラインK DES		
					setrest30"		01:00
S	150	× 2	} × 3	01:50 26	リラックス	900	0:11:00
(Choice)	100	× 2		01:10 28		600	0:07:00
	50	× 1		00:30 30	H	150	0:01:30
					setrest		0:02:00
E	50	× 1		03:00		50	0:03:00
Drill	50	× 6		01:10	choice	300	0:07:00
S	150	× 1	} × 3	02:30 24	Form	150	0:02:30
	50	× 1		00:35 26	リラックス	150	0:01:45
	25	× 2		00:20 30	H	150	0:02:00
					setrest		0:02:00
E	100	× 1		05:00		100	0:05:00
S	100	× 20		02:00	Hige Ave	2000	0:40:00
Dw	100	× 1		02:00	K	100	0:02:00
	25	× 8		00:45	Drill	200	0:06:00
	200	× 1		03:00	Form	200	0:03:00
					Total	6950	2:09:15

2012/12/16 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 185 216 243
 共通B

	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		16:00 24		1000	0:16:00
}	400m	choice	IM・Fr	IM/100m			
	200m	scull	ひきずり	Fr/25m			
	400m	100IM	× 4	DES +10"			
k	100	× 3 × 3		01:50	姿勢作り	900	0:16:30
					3t 板K 板の真ん中おさえる(腹圧かけて)		
					3t パドルK 板の代わりにパドル		
					3t ストリームラインK DES		
					setrest30"		01:00
S	150	× 2	} × 3	01:50 26	リラックス	900	0:11:00
(Choice)	100	× 2		01:15 28		600	0:07:30
	50	× 1		00:35 30	H	150	0:01:45
					setrest		0:01:30
E	50	× 1		03:00		50	0:03:00
Drill	50	× 6		01:10	choice	300	0:07:00
S	150	× 1	} × 3	02:30 24	Form	150	0:02:30
	50	× 1		00:40 26	リラックス	150	0:02:00
	25	× 2		00:20 30	H	150	0:02:00
					setrest		0:02:00
E	100	× 1		05:00		100	0:05:00
S	100	× 20		02:00	Hige Ave.	2000	0:40:00
Dw	100	× 1		02:00	K	100	0:02:00
	25	× 8		00:45	Drill	200	0:06:00
	200	× 1		03:00	Form	200	0:03:00
					Total	6950	2:09:45

2012/12/16 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 185 216 243
 共通C

	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		16:00 24		1000	0:16:00
}	400m	choice	IM・Fr	IM/100m			
	200m	scull	ひきずり	Fr/25m			
	400m	100IM	× 4	DES +10"			
k	100	× 3 × 3		01:50	姿勢作り	900	0:16:30
					3t 板K 板の真ん中おさえる(腹圧かけて)		
					3t パドルK 板の代わりにパドル		
					3t ストリームラインK DES		
					setrest30"		01:00
S	150	× 2	} × 3	01:55 26	リラックス	900	0:11:30
(Choice)	100	× 2		01:20 28		600	0:08:00
	50	× 1		00:35 30	H	150	0:01:45
					setrest		0:01:00
E	50	× 1		03:00		50	0:03:00
Drill	50	× 6		01:10	choice	300	0:07:00
S	150	× 1	} × 3	02:30 24	Form	150	0:02:30
	50	× 1		00:45 26	リラックス	150	0:02:15
	25	× 2		00:20 30	H	150	0:02:00
					setrest		0:02:00
E	100	× 1		05:00		100	0:05:00
S	100	× 20		02:00	Hige Ave.	2000	0:40:00
Dw	100	× 1		02:00	K	100	0:02:00
	25	× 8		00:45	Drill	200	0:06:00
	200	× 1		03:00	Form	200	0:03:00
					Total	6950	2:10:30