2012/12/16 2:00 PM　中央 185　近畿 216　インハイ 243

桜宮高校プール

Fr (A)

	本数	セット	サークル	HR	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 6		01:40			600	0:10:00
	3t/ IM *ﾘﾗｯｸｽ～Des						
	3t/ Fr *ﾘﾗｯｸｽ～Des			~27			
K	200 × 2		03:30	26	Fin	400	0:07:00
	* 背面K(ﾘﾗｯｸｽ)-u.w.(STL：Hard)/25m						
	odd/ IM						
	even/ Fr						
K	50 × 9		01:10	28	Cho	450	0:10:30
	3t/ u.w.(Hard)-Easy/25m						
	3t/ boardK(Hard)-Easy/25m						
	3t/ Hard/50m						
Drill	25 × 16		00:40	24	Fr	400	0:10:40
	4t/ scull+かききり						
	4t/ DogP						
	4t/ 片手ひきずり						
	4t/ 両手ひきずり&足首buoy						
P	200 × 3 × 2		02:30		Fr	1200	0:15:00
	1s/ L.S.(Hyp：5-7)			26			
	2s/ L.S.-Hard/50m			27			
	S.R.		01:00				0:01:00
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	100 × 8		01:20	28	Form	800	0:10:40
	50 × 7		00:45	30		350	0:05:15
	* HHHEHHH/1t						
	200 × 1		03:35	24	recovery	200	0:03:35
	100 × 6		01:15	29	Form	600	0:07:30
	50 × 5		00:50	30		250	0:04:10
	* HHEHH/1t						
	200 × 1		04:20	24	recovery	200	0:04:20
	100 × 4		01:10	30	Form	400	0:04:40
	50 × 3		01:00	30		150	0:03:00
	* HEH/1t						
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 2 × 8					800	
	odd/ Easy		01:30				0:12:00
	even/ Hard		01:00				0:08:00
Dw						200	
					Total	7100	2:05:20

2012/12/16 2:00 PM　中央 185　近畿 216　インハイ 243

桜宮高校プール

Fr (B)

	本数	セット	サークル	HR	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 6		01:40			600	0:10:00
	3t/ IM *ﾘﾗｯｸｽ～Des						
	3t/ Fr *ﾘﾗｯｸｽ～Des			~27			
K	200 × 2		03:30	26	Fin	400	0:07:00
	* 背面K(ﾘﾗｯｸｽ)-u.w.(STL：Hard)/25m						
	odd/ IM						
	even/ Fr						
K	50 × 9		01:10	28	Cho	450	0:10:30
	3t/ u.w.(Hard)-Easy/25m						
	3t/ boardK(Hard)-Easy/25m						
	3t/ Hard/50m						
Drill	25 × 16		00:40	24	Fr	400	0:10:40
	4t/ scull+かききり						
	4t/ DogP						
	4t/ 片手ひきずり						
	4t/ 両手ひきずり&足首buoy						
P	200 × 3 × 2		02:40		Fr	1200	0:16:00
	1s/ L.S.(Hyp：5-7)			26			
	2s/ L.S.-Hard/50m			27			
	S.R.		01:00				0:01:00
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	100 × 8		01:25	28	Form	800	0:11:20
	50 × 7		00:45	30		350	0:05:15
	* HHHEHHH/1t						
	150 × 1		02:55	24	recovery	150	0:02:55
	100 × 6		01:20	29	Form	600	0:08:00
	50 × 5		00:50	30		250	0:04:10
	* HHEHH/1t						
	150 × 1		03:50	24	recovery	150	0:03:50
	100 × 4		01:15	30	Form	400	0:05:00
	50 × 3		01:00	30		150	0:03:00
	* HEH/1t						
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 2 × 8					800	
	odd/ Easy		01:30				0:12:00
	even/ Hard		01:00				0:08:00
Dw						200	
					Total	7000	2:06:40

2012/12/16 2:00 PM　中央 185　近畿 216　インハイ 243

桜宮高校プール

Special　泳ぎ作り・スピード感覚・持久力

	本数	セット	サークル		内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1		08:00	A2～	choice	200	0:08:00
姿勢のチェック							0:03:00
K	200 × 1		05:00	EN1～	S1	200	0:05:00
	水中ボードK・ボイルK/25				fin		
K	25 × 20		00:30	Fin	Drill	500	0:10:00
	ウェービングK (気をつけ)						
	背面ドルフィンK						
	サイドKLR						
	水中K						
	KS (浮き上がり重視) SP						
P	200 × 1		00:30	EN1～	S1	200	0:00:30
	スカーリング						
PS	25 × 8		00:30		Drill	200	0:04:00
	ストロークのDrill各自選択				Fin選択		
S	100 × 24		01:20	EN2	Fin	2400	0:32:00
	6tずつ Frキャッチアップ						
	Fr or Bk片手						
	choice ターン後ドルフィン(バサロ) 10回						
	IM						
E	50 × 1		02:00	A1		50	0:02:00
S	150 × 3 × 4		02:00	EN3	choice	1800	0:24:00
	set rest		00:30		Fin		0:01:00
	od:set Des						
	ev:set MMH/50						
E	50 × 1		02:00	A1		50	0:02:00
K	300 × 1		06:00	EN1	choice	300	0:06:00
	リラックスしたしなやかなキック姿勢重視						
S	25 × 8		00:40	SP		200	0:05:20
	壁KH10"+20mH						
E	50 × 1		02:00	A1		50	0:02:00
S	50 × 2 × 8					800	
	odd/ Easy		01:30				0:12:00
	even/ Hard		01:00				0:08:00
DW	200 × 1		05:00	A1		200	0:05:00
					Total	7150	2:09:50