

2014/1/13 9:00 AM		中央	近畿	インハイ	2014/1/13 9:00AM		中央	近畿	インハイ	2014/1/13 9:00AM		中央	近畿	インハイ												
桜宮高校プール		165	190	216	桜宮高校プール		165	190	216	桜宮プール		165	190	216												
Short		ストリームラインを大切に!																								
本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	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	04:00 A1 choice	400	0:04:00	W-UP	400	× 1	07:00	SKPS	400	0:07:00	W-UP	200	× 1	03:00	choice	200	0:03:00	W-UP	200	× 1	03:00	choice	200	0:03:00
			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	100	× 8	01:30 EN2~ IM-SW	800	0:12:00																					
			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																							
S	25	× 2	on 00:05 EN2~ S1	50	0:01:20																					
			ストリームラインのみ 姿勢重視・浮き袋利用																							
S	25	× 16	00:40 EN2~ S1	400	0:10:40	SD	50	× 8	01:15	Fr	400	0:10:00														
			4tストリームラインK																							
			4tKS/12.5																							
			4tストップモーション																							
			4tS																							
S	25	× 3 × 8	00:30 SP S1	600	0:12:00																					
			1tフォーム 2tビルドアップ 3tH																							
			奇数セットS1																							
			偶数セットNoS1																							
S	50	× 3	01:30 SP S1	150	0:04:30																					
			1tフォームH 2tパワーH 3tハイパフォーマンス																							
E	50	× 1	02:00 A1	50	0:02:00																					
PS	25	× 12	on 00:05 EN1 choice	300	0:08:00																					
			4tスカーリング 4tDrill 4tS																							
P	100	× 5 × 3	EN3 Fr	1500																						
			1s 01:25 0:07:05																							
			2s 01:20 0:06:40																							
			3s 01:15 0:06:15																							
			set rest 00:30 0:01:00																							
			良いフォームで維持																							
PS	50	× 8	01:00 SP	400	0:08:00																					
			ブイ・ブイK/25 H																							
E	50	× 1	02:00 A1	50	0:02:00																					
S	25	× 4	× 5	500																						
			奇数 00:25 0:04:10																							
			偶数 00:20 0:03:20																							
			奇数セットS1 偶数セットNoS1																							
			set rest 00:20 0:01:20																							
			50 × 1 01:30 A1 E 50 0:01:30																							
S	100	× 3 × 4	01:40 SP S1	1200	0:20:00																					
			1tスタート・ターン・浮き上がり・ゴールタッチH それ以外フォーム																							
			2tスタート・ターン・浮き上がり・ゴールタッチH それ以外フォームレベルアップ																							
			3tH																							
			Set R 01:00 0:03:00																							
DW	300	× 1	05:00 A1	300	0:05:00																					
			Total 6750 2:03:50																							

本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	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	07:00	SKPS	400	0:07:00	W-UP	200	× 1	03:00	choice	200	0:03:00	W-UP	200	× 1	03:00	choice	200	0:03:00						

2014/1/13 2:30PM
 桜宮高校プール
 共通A

中央 近畿 インハイ

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	×	1	04:00	24 choice	200	0:04:00
K	50	×	3	×	2 01:00	22-30 4t des	300 0:06:00
P	50	×	3	×	2 00:55	22-30 4t des	300 0:05:30
S	50	×	3	×	2 00:50	22-30 4t des	300 0:05:00
S	100	×	16	02:30	28-	1600	0:40:00
High Average Target Time: 2013/9/29 data							
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00
P	50	×	2	×	4 01:00	22-	400 0:08:00
IM order/2t Long Stoke Drill 3 stroke + pause							
S	200	×	8	03:00		1600	0:24:00
IM M - IM Hard - Fr Form / 1t 姿勢と長いストロークを意識する							
K	200	×	1	05:00		200	0:05:00
recovery							
S	100	×	8	01:50	26-	800	0:14:40
	50	×	8	00:50	28-	400	0:06:40
Paddle(choice) & Fin IM order/2t Even pace + set des rest 01:00 0:01:00							
	200	×	1	03:00		100	0:03:00
IM all out 目標 best -5"							
Dw	200	×	1	04:00		200	0:04:00
Total						6450	2:09:50

2014/1/13 2:30PM
 桜宮高校プール
 共通B

中央 近畿 インハイ

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	×	1	04:00	24 choice	200	0:04:00
K	50	×	3	×	2 01:00	22-30 4t des	300 0:06:00
P	50	×	3	×	2 00:55	22-30 4t des	300 0:05:30
S	50	×	3	×	2 00:50	22-30 4t des	300 0:05:00
S	100	×	16	02:30	28-	1600	0:40:00
High Average Target Time: 2013/9/29 data							
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00
P	50	×	2	×	4 01:00	22-	400 0:08:00
IM order/2t Long Stoke Drill 3 stroke + pause							
S	200	×	8	03:10		1600	0:25:20
IM M - IM Hard - Fr Form / 1t 姿勢と長いストロークを意識する							
K	200	×	1	05:00		200	0:05:00
recovery							
S	100	×	8	01:50	26-	800	0:14:40
	50	×	8	00:50	28-	400	0:06:40
Paddle(choice) & Fin IM order/2t Even pace + set des rest 01:00 0:01:00							
	200	×	1	03:00		100	0:03:00
IM all out 目標 best -5"							
Dw	200	×	1	04:00		200	0:04:00
Total						6450	2:11:10