

2014/2/15 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
132
近畿
157

インハイ 2014/2/15 9:00 AM
183 桜宮高校プール

中央
132
近畿
157

インハイ 2014/2/15 9:00 AM
183 桜宮高校プール

中央
132
近畿
157

インハイ
183

Fr	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Fr	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Fr	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間						
W-UP	600	×	1	12:00	24	600	0:10:00	W-UP	600	×	1	12:00	24	600	0:10:00	W-UP	600	×	1	12:00	24	600	0:10:00						
	choice-scutt-IM/100m																												
Drill	25	×	2	} × 6	00:35	24-	drill	300	0:07:00	Drill	25	×	2	} × 6	00:35	24-	drill	300	0:07:00	Drill	25	×	2	} × 6	00:35	24-	drill	300	0:07:00
	50	×	1		01:00	form	300	0:06:00		50	×	1	01:00		form	300	0:06:00		50	×	1	01:00	form		300	0:06:00			
	1,3,5set drill: swim on board = body position check																												
	2,4,6set drill: side touch - straight arm/1t = elbow check																												
KPS	100	×	4	} × 2	01:50	K	choice	800	0:14:40	KPS	100	×	4	} × 2	01:55	K	choice	800	0:15:20	KPS	100	×	4	} × 2	02:00	K	choice	800	0:16:00
	200	×	4		02:50	P	1600	0:22:40		200	×	4	02:55		P	1600	0:23:20		200	×	4	03:00	P		1600	0:24:00			
	100	×	1		02:30	S	200	0:05:00		100	×	1	01:50		S	200	0:03:40		100	×	1	01:10	S		200	0:02:20			
K	1set: board, 2set: no board 4t des																												
P	4t des																												
S	recovery																												
E	50	×	1	03:00		50	0:03:00	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00						
S	100	×	3	×	7	04:10	28-	2100	0:29:10	S	100	×	3	×	7	04:10	28-	2100	0:29:10	S	100	×	3	×	7	04:10	28-	2100	0:29:10
					A	01:10	set rest 40"						A	01:10	set rest 40"					A	01:10	set rest 40"							
					B	01:15	set rest 25"						B	01:15	set rest 25"					B	01:15	set rest 25"							
					C	01:20	set rest 10"						C	01:20	set rest 10"					C	01:20	set rest 10"							
rest	03:00																												
	50	×	3	×	5	02:30	30-	750	0:12:30		50	×	3	×	5	02:30	30-	750	0:12:30		50	×	3	×	5	02:30	30-	750	0:12:30
					A	00:33	set rest 51"						A	00:33	set rest 51"					A	00:33	set rest 51"							
					B	00:35	set rest 45"						B	00:35	set rest 45"					B	00:35	set rest 45"							
					C	00:37	set rest 39"						C	00:37	set rest 39"					C	00:37	set rest 39"							
E	50	×	1	03:00		50	0:03:00	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00	E	50	×	1	03:00		50	0:03:00						
	0:03:00																												
Drill	50	×	8	01:00		400	0:08:00	Drill	50	×	8	01:00		400	0:08:00	Drill	50	×	8	01:00		400	0:08:00						
	catch up-form/1t																												
Power	50	×	4	01:30		200	0:06:00	Power	50	×	4	01:30		200	0:06:00	Power	50	×	4	01:30		200	0:06:00						
	1,3t: 12.5m dolphin + Fr 7.5m+turn+Fr 7.5m + Easy																												
	2,4t: 壁kick 10"+ dolphin 5t~+Fly 25m + Easy																												
Dw	200	×	1	05:00		200	0:05:00	Dw	200	×	1	05:00		200	0:05:00	Dw	200	×	1	05:00		200	0:05:00						
	Total																												
	7550 2:15:00																												

2014/2/15 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
132

近畿
157

インハイ
183

2014/2/15 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
132

近畿
157

インハイ
183

SpecialA				SpecialB									
	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	内容	合計距離	合計時間
W-up	200	× 1	04:00		200	0:04:00	W-up	200	× 1	04:00		200	0:04:00
				SKPS/50 Fr							SKPS/50 Fr		
	50	× 4 × 4	00:45	setR 20"	800	0:13:00		50	× 4 × 4	00:45	setR 20"	800	0:13:00
				odset k-s/12.5 imsw							odset k-s/12.5 imsw		
				evset S S1-Fr/25							evset S S1-Fr/25		
PS	100	× 4 × 6		setR 60"	2400	0:38:00	PS	100	× 4 × 6		setR 60"	2100	0:37:00
				odset Pa + Buoy Fr		01:15					odset Pa + Buoy Fr(3t)		01:20
				evset Buoy S1		01:30					evset Buoy S1		01:40
loosen	100	× 1	05:00		100	0:05:00	loosen	100	× 1	05:00		100	0:05:00
K	200	× 3	04:20		600	0:13:00	K	200	× 3	04:20		600	0:13:00
				1t = uw 2t = Drill 3t = Board							1t = uw 2t = Drill 3t = Board		
	25	× 18	00:50	E	450	0:11:00		25	× 18	00:50	E	450	0:11:00
				H							H		
				1t = E 2t = BoardH 3t = BoardstreamlineH(hypo1)							1t = E 2t = BoardH 3t = BoardstreamlineH(hypo1)		
loosen	50	× 1	03:00		50	0:03:00	loosen	50	× 1	03:00		50	0:03:00
S	25	× 8	00:40		200	0:05:20	S	25	× 8	00:40		200	0:05:20
S	50	× 3	00:40	even	1800	0:36:00	S	50	× 3	00:45	even	1800	0:38:30
			00:30	rest					00:30	rest			
	50	× 2	00:35	even				50	× 2	00:40 (女Br45")	even		
		× 6	00:20	rest					× 6	00:20	rest		
	50	× 1	02:00	H				50	× 1	02:00	H		
CD	400	× 1	10:00		400	0:10:00	CD	400	× 1	10:00		400	0:10:00
				Total	7000	2:18:20					Total	6700	2:19:50

2014/2/15 2:00 PM		中央		近畿		インハイ	
桜宮高校プール		132		157		183	
Mid(Fr)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
Wup	100 × 12		01:30 25	*Fin	1200	0:18:00	
	3t/ Fr-Bk/25m *STA						
	3t/ Fly-Br(トルフィン)/25m						
	3t/ K(nobreath)-S/12.5m *IM						
	3t/ K(nobreath)-S/25m *Fr						
P	200 × 1		04:00 20		200	0:04:00	
	* scull-P/25m						
P	200 × 10		02:30 28		2000	0:25:00	
	* LS *サークルイン						
E	100 × 1		05:00 20		100	0:05:00	
Drill	50 × 10		01:00		500	0:10:00	
	* Drill-Form/25m						
S	200 × 10		03:30 29		2000	0:35:00	
	* Limit: Best+15"						
	odd/ H-M-M-H/50m						
	even/ ターン前後10mHard						
E	100 × 1		05:00 20		100	0:05:00	
S	25 × 4		00:45 24	nobreath	100	0:03:00	
	25 × 4		00:20 30	Hard	100	0:01:20	
	200 × 1		04:00 24	Easy	200	0:04:00	
	25 × 4		00:45 24	nobreath	100	0:03:00	
	25 × 4		00:25 30	Hard	100	0:01:40	
	200 × 1		04:00 24	Easy	200	0:04:00	
	25 × 4		00:45 24	nobreath	100	0:03:00	
	25 × 4		00:30 30	Hard	100	0:02:00	
	200 × 1		04:00 24	Easy	200	0:04:00	
Dw	400 × 1		08:00 20		400	0:08:00	
				Total	7700	2:16:00	

2014/2/15 2:00 PM		中央		近畿		インハイ	
桜宮高校プール		132		157		183	
Mid(Special)	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 3		01:40		choice	300	0:05:00
	100 × 4		01:40		IM	400	0:06:40
	100 × 3		01:45		SKPS	300	0:05:15
S	200 × 3	× 3			Fin+Paddle	1800	
			1t 02:10		Fr		0:06:30
			2t 02:30		IM		0:07:30
			3t 04:00		S1 Hard		0:12:00
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
K	600 × 1		12:00		Drill	600	0:12:00
	100 × 8		02:00		3t/ Des	800	0:16:00
					1t/ Easy		
					2t/ Hard		
					1t/ Easy		
					1t/ Hard		
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
S	50 × 2	} × 8	01:00		Paddle Swim*	800	0:16:00
	200 × 1		04:00		100/ Bup	1600	0:32:00
					100/ Hard		
					*1t Power Max		
					*2t 指先感覚		
DW	300 × 1		06:00		KPS	300	0:06:00
					Total	7000	2:10:55

2014/2/15 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 132 157 183

Short ストリームラインを大切に!

A	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	04:00 A1 choice	400	0:04:00
				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	×	16	00:40 SP IM	400	0:10:40
				Dive 8t加速スタート 8tノーマル 体幹・スタート浮き上がり重視		
S	50	×	5	×	5	SP S1 1250
				1S Drill 01:10 0:05:50		
				2S Fr片手(LR/25) 00:40 0:03:20		
				3S バタ足Fly 00:45 0:03:45		
				4S ドルフインクロール 00:40 0:03:20		
				5S バタ足Br+S1 00:50 0:04:10		
				セットR 00:20 0:01:20		
S	50	×	3	01:00 S1Dis S1	150	0:03:00
				1t+7"以内 2t+5"以内 3t+3"以内 誤差±0.2まで 以上のタイム内で自分で制限タイムを決める		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	25	×	8	on 00:05 EN1 choice	200	0:06:00
				4tスカーリング 4tDrill		
P	50	×	5	×	3	EN2 S1 750
				1s ブイ足先 00:40 0:03:20		
				2s ブイ(バドル選択) 00:40 0:03:20		
				3s ブイなし 00:40 0:03:20		
				set rest 00:30 0:01:00		
				良いフォームで維持		
P	25	×	8	00:40 SP S1	200	0:05:20
K	300	×	1	05:00 EN1 S1	300	0:05:00
				ストリームラインK 姿勢重視		
K	25	×	4	×	5	SP 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		
E	50	×	1	01:30 A1	50	0:01:30
S	25	×	8	on 00:05 EN1 Drill	200	0:06:00
				リラックスして泳ぎを整える		
S	50	×	4	×	4	01:00 ~EN3 S1 800 0:16:00
				3t楽に速く 1tH スタート浮き上がり、ターン浮き上がりH		
				Set R 00:30 0:01:30		
S	100	×	4	×	3	02:00 EN3 S1 1200 0:24:00
				1t75F25H 2t50F50H 3t25F75H 4t100H		
				F(フォーム)とHの切り替えてタイムを聞いてから5"~10"休憩 その後0秒か5秒でスタート		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total 6750 2:11:35		

2014/2/15 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 132 157 183

Short ストリームライン

B	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	04:00 A1 choice	400	0:04:00
				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	×	16	00:40 SP IM	400	0:10:40
				Dive 8t加速スタート 8tノーマル 体幹・スタート浮き上がり重視		
S	50	×	5	×	5	SP S1 1250
				1S Drill 01:10 0:05:50		
				2S Fr片手(LR/25) 00:45 0:03:45		
				3S バタ足Fly 00:50 0:04:10		
				4S ドルフインクロール 00:45 4t 0:03:00		
				5S バタ足Br+S1 00:50 4t 0:03:20		
				セットR 00:20 0:01:20		
S	50	×	3	01:00 S1Dis S1	150	0:03:00
				1t+7"以内 2t+5"以内 3t+3"以内 誤差±0.2まで 以上のタイム内で自分で制限タイムを決める		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	25	×	8	on 00:05 EN1 choice	200	0:06:00
				4tスカーリング 4tDrill		
P	50	×	5	×	3	EN2 S1 750
				1s ブイ足先 00:45 0:03:45		
				2s ブイ(バドル選択) 00:45 0:03:45		
				3s ブイなし 00:45 (4t) 0:03:00		
				set rest 00:30 0:01:00		
				良いフォームで維持		
P	25	×	8	00:40 SP S1	200	0:05:20
K	300	×	1	05:00 EN1 S1	300	0:05:00
				ストリームラインK 姿勢重視		
K	25	×	4	×	5	SP 500
				奇数 00:25 0:04:10		
				偶数 00:25 偶数セット3t 0:03:20		
				奇数セットS1 偶数セットNoS1		
				set rest 00:20 0:01:20		
E	50	×	1	01:30 A1	50	0:01:30
S	25	×	8	on 00:05 EN1 Drill	200	0:06:00
				リラックスして泳ぎを整える		
S	50	×	4	×	4	01:00 ~EN3 S1 800 0:16:00
				3t楽に速く 1tH スタート浮き上がり、ターン浮き上がりH		
				Set R 00:30 0:01:30		
S	100	×	4	×	3	02:00 EN3 S1 1200 0:24:00
				1t75F25H 2t50F50H 3t25F75H 4t100H		
				F(フォーム)とHの切り替えてタイムを聞いてから5"~10"休憩 その後0秒か5秒でスタート		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total 6750 2:11:45		

2014/2/15 2:00 PM
桜宮高校プール

中央
132

近畿
157

インハイ 2014/2/15 2:00 PM
桜宮高校プール

中央
132

近畿
157

インハイ
183

Distance A		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	Distance B		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	(200 × 6 choice・IM・choice・IMR・choice・IM(H)/1t 75 × 1) × 6 50 × 1) 25 × 1) 1set= 02:15 rest 01:30 50 × 8 00:50 SLK FIN K 400 0:06:40 rest 00:20 50 × 8 01:40 片足あげてスイム FIN 400 0:13:20 rest 01:00 50 × 8 00:50 Fly(ノバタ足・Hypo4) FIN 400 0:06:40 rest 01:40 200 × 6 02:20 1~3t:右手ノド左足FIN s 1200 0:14:00 3t後rest30" バランスよく泳ぐ 4~6t:左手ノド右足FIN s	1200	0:18:00	W-UP	(200 × 6 choice・IM・choice・IMR・choice・IM(H)/1t 75 × 1) × 6 50 × 1) 25 × 1) 1set= 02:15 rest 01:30 50 × 8 00:50 SLK FIN K 400 0:06:40 rest 00:20 50 × 8 01:40 片足あげてスイム FIN 400 0:13:20 rest 01:00 50 × 8 00:50 Fly(ノバタ足・Hypo4) FIN 400 0:06:40 rest 01:40 200 × 6 02:30 1~3t:右手ノド左足FIN s 1200 0:15:00 3t後rest30" バランスよく泳ぐ 4~6t:左手ノド右足FIN s	1200	0:18:00										
P		200 × 7 02:15 26 サークルin 1400 0:15:45	P	200 × 4 02:30 26 サークルin 800 0:10:00													
		50 × 1 01:15 20 M 50 0:01:15		50 × 1 01:20 20 M 50 0:01:20													
		100 × 1 03:00 28 H 100 0:03:00		100 × 1 03:00 28 H 100 0:03:00													
		100 × 1 03:00 20 E 100 0:03:00		100 × 1 03:00 20 E 100 0:03:00													
S		200 × 7 02:20 28 even 1400 0:16:20	S	200 × 4) × 2 02:25 28 even 1600 0:19:20													
		50 × 1 01:40 20 M 50 0:01:40		50 × 1) 01:20 20 M 100 0:02:40													
		100 × 1 03:00 28 H 100 0:03:00		100 × 1) 03:00 28 H 200 0:06:00													
S		200 × 1 04:00 drill 200 0:04:00	S	200 × 1 04:00 drill 200 0:04:00													
Dw		200 × 1 04:00 200 0:05:00	Dw	200 × 1 04:00 200 0:05:00													
Total							8100	2:10:10	Total							7850	2:12:30