

2014/2/16 9:00 AM 桜宮高校プール				中央 131	近畿 156	インハイ 182	2014/2/16 9:00 AM 桜宮高校プール				中央 131	近畿 156	インハイ 182	
Mid(Fr)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Mid(Special)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
Wup	100 × 10		01:30	24	1000	0:15:00	Wup	100 × 12				1200		
	odd/ Cho									01:30	odd: choice		0:09:00	
	even/ 100IM									01:40	even: IM		0:10:00	
K	50 × 20		01:00	29	1000	0:20:00	K	400 × 4		06:30	Fin	1600	0:26:00	
	odd/ Easy										1t Board			
	even/ Hard *Limit: 40"										2t sideK			
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00					3t H-up			
KS	50 × 20		01:00	29	*Fin	1000	0:20:00				4t UW			
	odd/ u.w.(ドルフィンK)(Mid)-EasyS(Cho)/25m							50 × 12		01:00	sideFrK-BkDol-FrkBrP-DolBr/t			
	even/ u.w.(ドルフィンK)(Mid)-HardS(Cho)/25m							50 × 8		01:30	EH			
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00								
S	25 × 3		00:25	22	Form	75	0:01:15	E	50 × 1		03:00	50	0:03:00	
	25 × 1		00:15	29	Hard	25	0:00:15							
	50 × 1		01:30	22	Easy	50	0:01:30	P	100 × 6		02:00	50Scull50Choice	600	0:12:00
		× 4				450	0:09:00						0:00:20	
													0:11:00	
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00							0:00:40	
S	50 × 4				200								0:10:00	
	1t/ Des/4t		00:50		Lim: 40"	0:00:50					4t/ Bup	600	0:10:00	
	2t/ ↓		00:45		Lim: 37"	0:00:45					4t/ 25Fly25HupFr	50	0:03:00	
	3t/ ↓		00:40		Lim: 34"	0:00:40								
	4t/ ↓		00:35	~28	Lim: 31"	0:00:35								
	50 × 1		01:00		Easy	50	0:01:00	E	50 × 1		03:00	50	0:03:00	
	50 × 1		02:30	30	Hard	50	0:02:30	S	50 × 4		01:00	Best Ave	800	0:16:00
	* Limit: 200mRACE: lastlap												0:16:00	
		× 8				2100	0:44:20						400	0:16:00
Dw	400 × 1		08:00	20	400	0:08:00	Dw	300 × 1		06:00	KPS	300	0:06:00	
					Total	6550	2:17:40				Total	6200	2:03:00	

2014/2/16 9:00 AM  
桜宮高校プール

中央  
131

近畿  
156

インハイ 2014/2/16 9:00 AM  
桜宮高校プール

中央  
131

近畿  
156

インハイ  
182

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	400 × 2				06:00		800	0:12:00	W-UP	400 × 2				06:00		800	0:12:00	
	100IMR*4・IM(H)/1t									100IMR*4・IM(H)/1t								
	75 × 1	) × 4			01:10	order/s H	600	0:10:00		75 × 1	) × 4			01:10	order/s H	600	0:10:00	
	50 × 1				00:45	order/s H				50 × 1					00:45	order/s H		
	25 × 1				00:20	order/s H						25 × 1				00:20	order/s H	
					1set= 02:30									1set= 02:30				
						<b>rest</b>		01:30							<b>rest</b>		01:30	
	100 × 9				01:30	sideK・handupK・SLK/3t FIN K	900	0:13:30		100 × 9				01:30	sideK・handupK・SLK/3t FIN K	900	0:13:30	
						<b>rest</b>		00:30							<b>rest</b>		00:30	
	50 × 8				01:10	sculling・dogP/25m	400	0:09:20		50 × 8				01:10	sculling・dogP/25m	400	0:09:20	
						<b>rest</b>		01:00							<b>rest</b>		01:00	
	50 × 6				01:00	Fly(ノバタ足・Hypo4) FIN	300	0:06:00		50 × 6				01:00	Fly(ノバタ足・Hypo4) FIN	300	0:06:00	
						<b>rest</b>		01:00							<b>rest</b>		01:00	
	50 × 8				01:00	片手P LR/25m FIN	400	0:08:00		50 × 8				01:00	片手P LR/25m FIN	400	0:08:00	
						<b>rest</b>		01:00							<b>rest</b>		01:00	
	400 × 4				05:00	1~2t:右手ノバド左足FIN s	1600	0:20:00		200 × 6				02:30	1~3t:右手ノバド左足FIN s	1200	0:15:00	
						2t後rest30"		00:30							3t後rest30"		00:30	
						バランスよく泳ぐ									バランスよく泳ぐ			
						3~4t:左手ノバド右足FIN s									4~6t:左手ノバド右足FIN s			
P	100 × 4	) × 2			01:10	28 サークルin	800	0:09:20	P	100 × 4	) × 2			01:20	28 サークルin	800	0:10:40	
	50 × 1				01:20	20 M	100	0:02:40		50 × 1					01:40	20 M	100	0:03:20
	100 × 1				02:30	28 H	200	0:05:00		100 × 1					02:30	28 H	200	0:05:00
	100 × 1				03:00	20 E	100	0:03:00		100 × 1					03:00	20 E	100	0:03:00
S	100 × 3	) × 3			01:10	28 even	900	0:10:30	S	100 × 3	) × 2			01:20	28 even	600	0:08:00	
	50 × 1				01:20	20 M	150	0:04:00		50 × 1					01:30	20 M	100	0:03:00
	200 × 1				03:00	28 H	600	0:09:00		200 × 1					04:00	28 H	400	0:08:00
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	
						<b>Total</b>	8250	2:16:50							<b>Total</b>	7300	2:09:20	

2014/2/16 9:00 AM

桜宮高校プール

ShortA

中央

131

近畿

156

インハイ

182 桜宮高校プール

ShortB

中央

131

近畿

156

インハイ

182

	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	100	×	8		800	0:16:00		100	×	8		800	0:16:00
				od skps/25 Fr-noFr/1t							od skps/25 Fr-noFr/1t		
				ev im form							ev im form		
P	200	×	3		1200	0:14:00	Pa+Buoy	200	×	3		1200	0:16:00
rest				× 2		0:01:00		rest			× 2		0:01:00
K	50	×	6		600	0:12:00	Fin	50	×	5		500	0:10:00
rest						0:01:00		rest					0:01:00
S	50	×	1		1000	0:17:20	E	50	×	1		750	0:14:00
	100	×	2				H	100	×	2			
				× 4							× 3		
				Pa + Fin TT = 200m IHover (Fly=noPa)							Pa + Fin TT = 200m IHover (Fly=noPa)		
	50	×	1		600	0:12:40	E	50	×	1		750	0:16:40
	50	×	2				H	50	×	2			
				× 4							× 5		
				Fin TT = 100m Ihover							Fin TT = 100m Ihover		
S	100	×	1		100	0:05:00		S	100	×	1	100	0:05:00
S	75	×	8		600	0:12:00		S	75	×	8	600	0:12:00
				od RLS/25(feel finish&recovery)							od RLS/25(feel finish&recovery)		
				ev headupH-upsudeK-form/25							ev headupH-upsudeK-form/25		
	25	×	16		400	0:10:40			25	×	16	400	0:10:40
				1~8 Scu							1~8 od Scu + K ev headupH		
				9~16 each one							9~16 each one		
S	25	×	24		600	0:20:00		S	25	×	24	600	0:20:00
				1t Dush		00:30					1t Dush		00:30
				2t uwH(nobreath)		00:30					2t uwH(nobreath)		00:30
				3t E		01:30					3t E		01:30
Dive	50	×	1		50	0:05:00	all out	Dive	50	×	1	50	0:05:00
S	25	×	8		200	0:05:20	Drill or Form	S	25	×	8	200	0:05:20
CD	200	×	1		200	0:05:00		CD	200	×	1	200	0:05:00
				Total	6350	2:17:00					Total	6150	2:17:40

2014/2/16 2:00 PM

桜宮高校プール

共通

中央

131

近畿

156

インハイ

182

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 3		+0:10 22		600	0:10:00
	1t/ S:IMR *Fin					
	2t/ K:背面K-boardSTLK/100m *Fincho					
	3t/ P:ひきずりLS(Fr)-Cho/100m					
S	100 × 1		01:30	サークルイン	400	0:06:00
	75 × 1		01:00	サークルイン	300	0:04:00
	50 × 1		00:35 ~28	サークルイン	200	0:02:20
		× 4				
E	50 × 1		04:00 20		50	0:04:00
KPS	25 × 8 × 3		00:35 ~28		600	0:14:00
	* Hard-Easy/1t					
	* K-P-S/1s					
E	50 × 1		04:00 20		50	0:04:00
S	100 × 12		02:30 30		1200	0:30:00
	* High Ave					
E	100 × 1		05:00 20		100	0:05:00
Drill	25 × 20		00:40 22		500	0:13:20
	4t/ 背面ドルフィンK					
	* 姿勢の確認・足首の確認					
	4t/ PadBuoyK					
	* 重心を水面から50cmの位置に乗せる					
	4t/ STLK-S/12.5m					
	* 体を水面から離さない					
	4t/ 水中K-S/12.5m					
	* 体を水面から離さない					
	4t/ 水中K-S/12.5m *Hard					
	* Sの時、Kを打ち続ける					
KPS	25 × 4 × 12				1200	
	3 t/Form		00:30 22			0:18:00
	1 t/Hard		00:45 29			0:09:00
	* K(miniB)-P(notPad)-S/4sずつ					
E	50 × 1		04:00 20		50	0:04:00
SD	50 × 1		05:00 30		50	0:05:00
Dw	400 × 1		08:00 20		400	0:08:00
				Total	5700	2:16:40