

2014/3/18 9:00AM
なみはやドーム
共通A

中央
110

近畿
135

インハイ 2014/3/18 9:00AM
161 なみはやドーム
共通B

中央
110

近畿
135

インハイ 2014/3/18 9:00AM
161 なみはやドーム
共通C

中央
110

近畿
135

インハイ
161

| 共通A | 本数 | セット | サークル | HR /10" | 内容 | 合計距離 | 合計時間 | 共通B | 本数 | セット | サークル | HR /10" | 内容 | 合計距離 | 合計時間 | 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 | 400 × 1 | | 08:00 | | choice | 400 | 0:08:00 | W-UP | 400 × 1 | | 08:00 | | choice | 400 | 0:08:00 | W-UP | 400 × 1 | | 08:00 | | choice | 400 | 0:08:00 |
| | 100 × 8 | | 01:40 | | 1~4t SLK FIN K | 800 | 0:13:20 | | 100 × 8 | | 01:40 | | 1~4t SLK FIN K | 800 | 0:13:20 | | 100 × 8 | | 01:40 | | 1~4t SLK FIN K | 800 | 0:13:20 |
| | | | | | 5~8t バドル FIN K | | | | | | | | 5~8t バドル FIN K | | | | | | | | 5~8t バドル FIN K | | |
| | | | | | rest | | 01:40 | | | | | | rest | | 01:40 | | | | | | rest | | 01:40 |
| | 100 × 8 | | 01:20 | | 1~5t:右手バド左足FIN S | 800 | 0:10:40 | | 100 × 8 | | 01:20 | | 1~5t:右手バド左足FIN S | 800 | 0:10:40 | | 100 × 8 | | 01:20 | | 1~5t:右手バド左足FIN S | 800 | 0:10:40 |
| | | | | | 5t後rest30" | | 00:30 | | | | | | 5t後rest30" | | 00:30 | | | | | | 5t後rest30" | | 00:30 |
| | | | | | バランスよく泳ぐ | | | | | | | | バランスよく泳ぐ | | | | | | | | バランスよく泳ぐ | | |
| | | | | | 6~10t:左手バド右足FIN S | | 01:10 | | | | | | 6~10t:左手バド右足FIN S | | 01:10 | | | | | | 6~10t:左手バド右足FIN S | | 01:10 |
| | | | | | rest | | 01:10 | | | | | | rest | | 01:10 | | | | | | rest | | 01:10 |
| | 100 × 6 | | 01:30 | | 引きずりor片手P | 600 | 0:09:00 | | 100 × 6 | | 01:30 | | 引きずりor片手P | 600 | 0:09:00 | | 100 × 6 | | 01:30 | | 引きずりor片手P | 600 | 0:09:00 |
| P | 400 × 3 | | 05:00 | 26 | サークルin | 1200 | 0:15:00 | P | 400 × 3 | | 05:20 | 26 | サークルin | 1200 | 0:16:00 | P | 400 × 3 | | 05:30 | 26 | サークルin | 1200 | 0:16:30 |
| | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 | | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 | | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 |
| | 200 × 3 | | 02:20 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:00 | | 200 × 3 | | 02:25 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:15 | | 200 × 3 | | 02:35 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:45 |
| | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 | | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 | | 50 × 1 | | 01:30 | 20 | form | 50 | 0:01:30 |
| | 100 × 6 | | 01:10 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:00 | | 100 × 6 | | 01:15 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:30 | | 100 × 5 | | 01:20 | 28 | サークルin | 500 | 0:06:40 |
| | 50 × 1 | | 01:45 | 20 | E | 50 | 0:01:45 | | 50 × 1 | | 01:45 | 20 | E | 50 | 0:01:45 | | 50 × 1 | | 01:45 | 20 | E | 50 | 0:01:45 |
| | 200 × 3 | | 02:15 | 28 | サークルin | 600 | 0:06:45 | | 200 × 3 | | 02:20 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:00 | | 200 × 3 | | 02:30 | 28 | サークルin | 600 | 0:07:30 |
| | 50 × 1 | | 02:00 | 20 | E | 50 | 0:02:00 | | 50 × 1 | | 02:00 | 20 | E | 50 | 0:02:00 | | 50 × 1 | | 02:00 | 20 | E | 50 | 0:02:00 |
| | 400 × 2 | | 05:30 | 30 | M・H | 800 | 0:11:00 | | 400 × 2 | | 05:30 | 30 | M・H | 800 | 0:11:00 | | 400 × 2 | | 05:30 | 30 | M・H | 800 | 0:11:00 |
| | | | | | * 50mは真ん中でターン | | | | | | | | * 50mは真ん中でターン | | | | | | | | * 50mは真ん中でターン | | |
| E | 50 × 1 | | 05:00 | 20 | E | 50 | 0:05:00 | E | 50 × 1 | | 05:00 | 20 | E | 50 | 0:05:00 | E | 50 × 1 | | 05:00 | 20 | E | 50 | 0:05:00 |
| S | 100 × 8 | × 3 | 01:10 | 30 | chain swim | 2400 | 0:34:30 | S | 100 × 8 | × 3 | 01:15 | 30 | chain swim | 2400 | 0:34:30 | S | 100 × 8 | × 3 | 01:20 | 30 | chain swim | 2400 | 0:36:00 |
| | | 1set= | 11:30 | | 09:20 | | | | | 1set= | 11:30 | | 10:00 | | | | | 1set= | 12:00 | | 10:40 | | |
| S | 200 × 1 | | 04:00 | | drill | 200 | 0:04:00 | S | 200 × 1 | | 04:00 | | drill | 200 | 0:04:00 | S | 200 × 1 | | 04:00 | | drill | 200 | 0:04:00 |
| Dw | 200 × 1 | | 05:00 | | ダラダラ | 200 | 0:05:00 | Dw | 200 × 1 | | 05:00 | | ダラダラ | 200 | 0:05:00 | Dw | 200 × 1 | | 05:00 | | ダラダラ | 200 | 0:05:00 |
| | | | | | Total | 9450 | 2:26:20 | | | | | | Total | 9450 | 2:28:20 | | | | | | Total | 9350 | 2:30:30 |

2014/3/18 2:30PM
なみはやドーム
共通

中央
110

近畿
135

インハイ
161

| | 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 | choice | 400 | 0:07:00 |
| S | 100 × 3 | × 3 | | 01:40 | 1,2S=IM(MMH)3S=order | 1200 | 0:15:00 |
| S | 75 × 1 | | | 01:00 29 | Fr | 225 | 03:00 |
| | 50 × 1 | | | 00:40 29 | Fr | 150 | 02:00 |
| | 25 × 1 | | | 00:15 29 | Fr | 75 | 00:45 |
| | | × 3 | | | | | |
| | | S.R. | | 00:30 | | | 0:01:00 |
| K (Fin) | 100 × 2 | | | 01:40 | サイドK(ドルフィンorバタ足) | 400 | 06:40 |
| | 50 × 2 | | | 01:00 | 気を付け下向きK(STL重視) | 200 | 04:00 |
| | 50 × 2 | | | 01:00 | ヘッドアップドルフィン H | 200 | 04:00 |
| | | × 2 | | | | | |
| 回転K | 50 × 6 | × 2 | | 01:10 24 | Fr FIN | 600 | 0:14:00 |
| | | | | | 上、右、下、左、右回転、左回転/1t ストリームライン重視 | | |
| S | 50 × 4 | | | 01:10 20 | K Drill choice | 400 | 0:09:20 |
| | 50 × 4 | | | 01:10 20 | P Drill choice | 400 | 0:09:20 |
| | 50 × 4 | | | 01:00 28 | Form・H/1t | 400 | 0:08:00 |
| | | × 2 | | | | | |
| E | 50 × 1 | | | 03:00 20 | E | 50 | 0:03:00 |
| S | 50 × 4 | × 6 | | | | 1200 | |
| | | | | 02:00 | 1,2s=25m,3~6s=50m Dash! | | 0:12:00 |
| | | | | 02:00 | 1,7コースで移動 | | 0:12:00 |
| E | 50 × 1 | | | 02:00 | | 50 | 0:02:00 |
| Dw-K | 100 × 1 | | | 02:00 | choice | 100 | 0:02:00 |
| | 50 × 4 | | on | 00:05 | Drill | 200 | 0:05:00 |
| | 200 × 1 | | | 05:00 | タラタラ | 200 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | 6450 | 2:05:05 |