

2014/3/21 10:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
98

近畿
123

インハイ
149

Short+Special A 本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

W-up	200 × 3	04:00		600	0:12:00
	1t SKPS/50 Fr 2t Scu-P(Im)/25(Buoy) 3t Im Form				
PKS (+Fin)	50 × 8	01:00		400	0:08:00
	Dush-E/25 D=1~4 imorder/1t 5~8t Choice				
PKS (+Fin)	50 × 4	01:00		800	0:16:00
	K-S/25				
	100 × 2 × 4	01:45		800	0:14:00
S	P(Buoyonly Br+=Dolphink)				
	200 × 1	03:00		800	0:12:00
S	S(stroke count)				
	100 × 1	03:00	Lossen	100	0:03:00
S	100 × 8	02:00		800	0:16:00
	od KRLS/25 ev FloatK-Drill-headupH-E/25				
	50 × 10	01:00		500	0:10:00
S	od H-E/25 ev Choice mix				
	50 × 3	00:45	M	900	
	Rest		00:30		
	50 × 2 × 6	00:40	M	600	
S	Rest		00:20		
	50 × 1	00:35	H	300	
	Set		06:00		0:36:00
S	50 × 8	01:00		400	0:08:00
CD	od K-S/25 ev Drill-S/25				
	100 × 1	02:00		100	0:02:00
Total				7100	2:17:00

2014/3/21 10:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
98

近畿
123

インハイ
149

Short+Special B 本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

W-up	200 × 3	04:00		600	0:12:00
	1t SKPS/50 Fr 2t Scu-P(Im)/25(Buoy) 3t Im Form				
PKS (+Fin)	50 × 8	01:00		400	0:08:00
	Dush-E/25 D=1~4 imorder/1t 5~8t Choice				
PKS (+Fin)	50 × 4	01:00		800	0:16:00
	K-S/25				
	100 × 2 × 4	01:45		800	0:14:00
S	P(Buoyonly Br+=Dolphink)				
	200 × 1	03:00		800	0:12:00
S	S(stroke count)				
	100 × 1	03:00	Lossen	100	0:03:00
S	100 × 8	02:00		800	0:16:00
	od KRLS/25 ev FloatK-Drill-headupH-E/25				
	50 × 10	01:00		500	0:10:00
S	od H-E/25 ev Choice mix				
	50 × 3	00:50	M	900	
	Rest		00:30		
	50 × 2 × 6	00:45	M	600	
S	Rest		00:20		
	50 × 1	00:40	H	300	
	Set		06:00		0:36:00
S	50 × 8	01:00		400	0:08:00
CD	od K-S/25 ev Drill-S/25				
	100 × 1	02:00		100	0:02:00
Total				7100	2:17:00

2014/3/21 10:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
98

近畿
123

インハイ
149

Middle+IM A

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	600 × 1		10:00	24		600	0:10:00
S-K-P-S/100m + choice							
S	100 × 4 × 4					1600	
	1set: 75m IM order+Fr	01:40	28	Middle		0:06:40	
	2set: 50m IM order+Fr	01:30	28	Middle		0:06:00	
	3set: 25m IM order+Fr	01:40	26	Long stroke		0:06:40	
	4set: IM order/1t	01:50	30	Hard		0:07:20	
PS	300 × 6		04:30			1800	0:27:00
Stroke count by 50m							
	1t: S Long stroke		26				
	2t: S Fin		26				
	3t: S Fin + Paddle		26				
	4~6t: P 3t des even pace		~29				
E	50 × 1		03:00	20		50	0:03:00
25m turn							
K	50 × 16		01:10	~30		800	0:18:40
E-M-H-Super Hard/1t							
S	200 × 4 } × 2	04:00	~30			1600	0:32:00
	200 × 1 }	06:00				400	0:12:00
1~4t: 50m+100m+50m 20"broken Even pace & 4t des							
5t: 200m straight Hard							
Dw	200 × 1		05:00	20		200	0:05:00
Total						7050	2:14:20

2014/3/21 10:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
98

近畿
123

インハイ
149

Middle+IM B

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	600 × 1		12:00	24		600	0:10:00
S-K-P-S/100m + choice							
S	100 × 4 × 4					1600	
	1set: 75m IM order+Fr	01:40	28	Middle		0:06:40	
	2set: 50m IM order+Fr	01:40	28	Middle		0:06:40	
	3set: 25m IM order+Fr	01:40	26	Long stroke		0:06:40	
	4set: IM order/1t	01:50	30	Hard		0:07:20	
PS	300 × 6		04:40			1800	0:28:00
Stroke count by 50m							
	1t: S Long stroke		26				
	2t: S Fin		26				
	3t: S Fin + Paddle		26				
	4~6t: P 3t des even pace		~29				
E	50 × 1		03:00	20		50	0:03:00
25m turn							
K	50 × 16		01:10	~30		800	0:18:40
E-M-H-Super Hard							
S	200 × 4 } × 2	04:00	~30			1600	0:32:00
	200 × 1 }	06:00				400	0:12:00
1~4t: 50m+100m+50m 20"broken Even pace & 4t des							
5t: 200m straight Hard							
Dw	200 × 1		05:00	20		200	0:05:00
Total						7050	2:16:00

2014/3/21 3:00 PM
 秋葉山公園県民水泳場
 共通

中央
 98

近畿
 123

インハイ
 149

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 3		24	+0:20	600	0:10:30
	1t/ S:IMR *LS					
	2t/ P:scull-Combi/25m *Fr *腹圧					
	3t/ K:水中K-S/12.5-37.5m *呼吸					
S	100 × 3 × 4		~28		1200	
	odd set/ Fr *Des/3t(-5"/1t)					
				01:30		0:09:00
	even set/ IM *Des/3t(-5"/1t)					
				01:40		0:10:00
E	50 × 1		20	04:00	50	0:04:00
K	50 × 6 × 4		01:00		1200	0:24:00
	1s/ FullK					
	2s/ miniB+Fin					
	3s/ miniBのみ					
	4s/ Hard(miniB)-Easy/1t					
				S.R. 01:00		0:03:00
E	50 × 1		20	04:00	50	0:04:00
SD	50 × 10 × 3		20	02:00	1500	1:00:00
	4 t/IMO					
	3 t/Fr					
	3 t/S1					
Dw	600 × 1		20	10:00	600	0:10:00
				+K		
				Total	5200	2:14:30