

2014/3/22 9:00 AM  
秋葉山公園県民水泳場

中央  
97

近畿  
122

インハイ  
148

Middle

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容		
Wup	100 × 12			01:40 25		1200	0:20:00
					3t/ Fr-Bk/25m *STA		
					3t/ Fly-Br(ドルフィン)/25m		
					3t/ 水中K(nobreath)-S/12.5-37.5m *IMSwitch		
					3t/ 水中K(nobreath)-S/12.5-37.5m *Fr *Des		
P	400 × 1			08:00 22	Fr	400	0:08:00
					* scull-scutt+かききり-DogP-Combi		
					ひきずり-STAP片手-STAP-Combi/100m		
P	200 × 3			02:40 24	Fr	600	0:08:00
					* Form		
	50 × 8			01:00 28	IMO	400	0:08:00
					* Hard		
			R	01:00			0:01:00
	400 × 1			06:00 24	IM	400	0:06:00
					* Form		
	50 × 8			01:00 28	Fr	400	0:08:00
					* Hard		
E	50 × 1			04:00 20		50	0:04:00
S	100 × 10 × 3			01:30		3000	0:45:00
					2t/ Hyp7-Form/25m	26	Fr
					2t/ HardEven	29	IM
					2t/ Hyp9-Form/25m	27	Fr
					2t/ HardEven	29	Fr
					2t/ Hyp11-Form/25m	28	Fr
				S.R. 01:30			0:03:00
E	50 × 1			04:00 20		50	0:04:00
K	150 × 1			02:40		450	0:08:00
	100 × 1			01:40		300	0:05:00
	50 × 1			00:45 ~29		150	0:02:15
					× 3		
				S.R. 01:25			0:02:50
Dw	400 × 1			08:00 20	+K	400	0:08:00
					Total	7800	2:21:05

2014/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
秋葉山公園県民水泳場 97 122 148  
共通+FrIM 本数 セット サークル 内容

Wup	300	×	1	06:00	200	choice	300	0:06:00	
							100	プール真ん中で垂直Kick	
K	200	×	2	03:00	Fin	IM	400	0:06:00	
	50	×	4	01:30	Fin		200	0:06:00	
						S1 Hard			
P	100	×	4	01:40			400	0:06:40	
					1t	50Fly50BkH			
					2t	50Bk50BrH			
					3t	50Br50FrH			
					4t	50Fr50FlyH			
S	50	×	4	01:00	Des1-4		200	0:04:00	
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00	
S	100	×	12	02:30	High Ave		1200	0:30:00	
					Target Time: 2014/2/16 data				
K	400	×	1	12:00	22		400	0:12:00	
	IM order/100m				surf-pinch board/50m				
P	50	×	4	×	00:55	24	800	0:14:40	
	IM order/1set								
	odd:pinch paddle, even:grab paddle								
	rest			03:00				0:03:00	
S	200	×	3	×	02:40	28	1 set	1200	0:08:00
	IM-Fr / 1set			02:30	28	2 set		0:07:30	
	Paddle(choice) + Fin								
	E→3t=Hard!!					姿勢注意			
	set rest			02:00				0:04:00	
S	30	×	4		30		150	0:13:00	
	Relay Dive-15m-turn-15m all out								
Dw	600	×	1	15:00	20		600	0:15:00	
							Total	5950 2:20:50	

2014/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
秋葉山公園県民水泳場 97 122 148  
共通+FrIM 本数 セット サークル 内容

Wup	300	×	1	06:00	200	choice	300	0:06:00	
							100	プール真ん中で垂直Kick	
K	200	×	2	03:00	Fin	IM	400	0:06:00	
	50	×	4	01:30	Fin		200	0:06:00	
						S1 Hard			
P	100	×	4	01:40			400	0:06:40	
					1t	50Fly50BkH			
					2t	50Bk50BrH			
					3t	50Br50FrH			
					4t	50Fr50FlyH			
S	50	×	4	01:00	Des1-4		200	0:04:00	
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00	
S	100	×	12	02:30	High Ave		1200	0:30:00	
					Target Time: 2014/2/16 data				
K	400	×	1	12:00	22		400	0:12:00	
	IM order/100m				surf-pinch board/50m				
P	50	×	4	×	00:55	24	800	0:14:40	
	IM order/1set								
	odd:pinch paddle, even:grab paddle								
	rest			03:00				0:03:00	
S	200	×	3	×	02:50	28	1 set	1200	0:08:30
	IM-Fr / 1set			02:40	28	2 set		0:08:00	
	Paddle(choice) + Fin								
	E→3t=Hard!!					姿勢注意			
	set rest			01:30				0:03:00	
S	30	×	4		30		150	0:13:00	
	Relay Dive-15m-turn-15m all out								
Dw	600	×	1	15:00	20		600	0:15:00	
							Total	5950 2:20:50	