

2014/3/23 9:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
96

近畿
121

インハイ
147

MiddleA

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			Drill -choice	400	0:07:00
S	50 × 4 × 4			01:00 1s Sculling-Form/25 2s odd: Fly 5K1S even: Br 3K1S 3s odd: R-Form/25 even:L-Form/25 (腕は体側) 4s Form-Des	800	0:16:00
K	400 × 1			06:30 Fin	400	0:06:30
	100 × 6			odd: 01:50 Mspeed even: 02:10 Hard	600	0:12:00
P	100 × 4 × 3			1s 1t Fly-Bk/50 3t Br-Fr/50 even:IN 01:30 2s Hyp3-5-7-9/25 Form 01:30 3s Fr -5"/1t 01:25	1200	0:12:00
E	50 × 1			03:00	50	0:03:00
S	50 × 8			00:40 Form	800	0:10:40
	100 × 4			01:40 Des	800	0:13:20
	200 × 2	× 2		04:00 1t E-Form 2t S1Hard	800	0:16:00
			SR	02:00		0:02:00
S	200 × 1			03:30 Form	200	0:03:30
E	50 × 1			03:00	50	0:03:00
S	100 × 4			03:00 Dive 1,2t choice Broken +10"/50 3,4t S1	400	0:12:00
Dw	400 × 1			08:00	400	0:08:00
					6900	2:10:10

2014/3/23 9:00 AM
秋葉山公園県民水泳場

中央
96

近畿
121

インハイ
147

MiddleB

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			Drill -choice	400	0:07:00
S	50 × 4 × 4			01:00 1s Sculling-Form/25 2s odd: Fly 5K1S even: Br 3K1S 3s odd: R-Form/25 even:L-Form/25 (腕は体側) 4s Form-Des	800	0:16:00
K	400 × 1			06:30 Fin	400	0:06:30
	100 × 6			odd: 01:50 Mspeed even: 02:10 Hard	600	0:12:00
P	100 × 4 × 3			1s 1t Fly-Bk/50 3t Br-Fr/50 even:IN 01:30 2s Hyp3-5-7-9/25 Form 01:30 3s Fr -5"/1t 01:30	1200	0:12:00
E	50 × 1			02:40	50	0:02:40
S	50 × 8			00:45 Form	800	0:12:00
	100 × 4			01:40 Des	800	0:13:20
	200 × 2	× 2		03:40 1t E-Form 2t S1Hard	800	0:14:40
			SR	02:00		0:02:00
S	200 × 1			03:30 Form	200	0:03:30
E	50 × 1			03:00	50	0:03:00
S	100 × 4			03:00 Dive 1,2t choice Broken +10"/50 3,4t S1	400	0:12:00
Dw	400 × 1			08:00	400	0:08:00
					6900	2:10:10

2014/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 秋葉山公園県民水泳場 96 121 147

Middle	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	50 × 22		01:00			1100	0:22:00
	2 t/Jump+うねり		01:10				
		R	01:00				
	* Finをつける						
	4 t/トル平-エルホ-Fly/25m						
	4 t/片手Fly-STA*Fr/25m						
	* 体重を前に乗せて体を前に進める						
	6 t/Des/3t *Cho						
	6 t/E-H/1t *Fr-Cho-S1/1t						
K	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	4 t/FullK *STLK						
	4 t/miniB+FinK *STLK						
	4 t/miniboardK *STLK						
KS	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	* STLK-S/25m *Kを止めない!						
	* Form-Hard/1t						
	* Fin-notFin/6t						
P	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	4 t/scull-scull+かききり/25m						
	4 t/dogP-Combi/25m						
	4 t/片手-Combi/25m						
P	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	odd/ HeadupHard-LongSForm/25m						
	even/ LongSHard-Easy/25m						
	* Pad-notPad/6t						
E	100 × 1		05:00	20		100	0:05:00
S	50 × 1		00:40	28	SD	150	0:02:00
	50 × 1		01:00		Easy	150	0:03:00
	50 × 1		00:40	29	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		01:10		Easy	150	0:03:30
	50 × 1		00:40	30	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		01:20		Easy	150	0:04:00
	50 × 1		00:40	30	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		04:50		Easy	150	0:14:30
	× 3						
Drill	25 × 8		00:40	22		200	0:05:20

2014/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 秋葉山公園県民水泳場 96 121 147

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	800 × 1		12:00		800	0:12:00
	300m S choice-200m Bk-100m surfboard-200m D choice					
S	50 × 3 × 8		00:55		1200	0:22:00
	1t: Long breath & stroke - High pitch/25m					
	2t: Head up → S - 入水・姿勢確認S/25m					
	3t: Low pitch H - Easy/25m					
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	1500 × 2 boys		20:00		3000	0:40:00
	M-H/1t					
	800 × 3 girls		12:00			
	200 × 1		04:00			
	E-M-H/1t + 200m hard					
E	50 × 1		10:00		50	0:10:00
K	200 × 4		04:10	Board	800	0:16:40
	H-M-ME-E/50m					
Drill	600 × 1		11:00		600	0:11:00
	Paddle+Buoy-mini board K-choice/200m					
S	100 × 5		03:00		500	0:15:00
	ALL ALL OUT !					
Dw	100 × 5		03:00		500	0:15:00
	Total					
					7500	2:24:40

2014/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 秋葉山公園県民水泳場 96 121 147

Middle	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	50 × 22		01:00			1100	0:22:00
	2 t/Jump+うねり		01:10				
		R	01:00				
	* Finをつける						
	4 t/トル平-エルホ-Fly/25m						
	4 t/片手Fly-STA*Fr/25m						
	* 体重を前に乗せて体を前に進める						
	6 t/Des/3t *Cho						
	6 t/E-H/1t *Fr-Cho-S1/1t						
K	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	4 t/FullK *STLK						
	4 t/miniB+FinK *STLK						
	4 t/miniboardK *STLK						
KS	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	* STLK-S/25m *Kを止めない!						
	* Form-Hard/1t						
	* Fin-notFin/6t						
P	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	4 t/scull-scull+かききり/25m						
	4 t/dogP-Combi/25m						
	4 t/片手-Combi/25m						
P	50 × 12		01:10			600	0:14:00
	odd/ HeadupHard-LongSForm/25m						
	even/ LongSHard-Easy/25m						
	* Pad-notPad/6t						
E	100 × 1		05:00	20		100	0:05:00
S	50 × 1		00:40	28	SD	150	0:02:00
	50 × 1		01:00		Easy	150	0:03:00
	50 × 1		00:40	29	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		01:10		Easy	150	0:03:30
	50 × 1		00:40	30	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		01:20		Easy	150	0:04:00
	50 × 1		00:40	30	Hard	150	0:02:00
	50 × 1		04:50		Easy	150	0:14:30
	× 3						
Drill	25 × 8		00:40	22		200	0:05:20
Down	300 × 1		06:00			300	0:06:00
Total						5300	2:07:20

2014/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 秋葉山公園県民水泳場 96 121 147

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	800 × 1		12:00		800	0:12:00
	300m S choice-200m Bk-100m surfboard-200m D choice					
S	50 × 3 × 8		00:55		1200	0:22:00
	1t: Long breath & stroke - High pitch/25m					
	2t: Head up → S - 入水・姿勢確認S/25m					
	3t: Low pitch H - Easy/25m					
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	1500 × 2 boys		20:00		3000	0:40:00
	M-H/1t					
	800 × 3 girls		12:00			
	200 × 1		04:00			
	E-M-H/1t + 200m hard					
E	50 × 1		10:00		50	0:10:00
K	200 × 4		04:10	Board	800	0:16:40
	H-M-ME-E/50m					
Drill	600 × 1		11:00		600	0:11:00
	Paddle+Buoy-mini board K-choice/200m					
S	100 × 5		03:00		500	0:15:00
ALL ALL OUT !						
Dw	100 × 5		03:00		500	0:15:00
Total						7500 2:24:40