

2013/11/10 9:00AM

桜宮高校プール

体力測定

4グループに分かれて移動・測定

A 体力測定

B シャトルスイム

C 流水プールでの  
水中撮影(前横上後)・リアクションタイム

1 知念(IM)・高山・三浦・阿比留・塩田・原田・船越・松崎(Fr)/女8

C → A → B

2 小林・崎尾・島野・永原・坂井(Fr)/男5  
呉本(IM)・オリガン・佐藤(Fr)/女3

C → A → B

3 上村・下東(Bk)・左近・東谷(Fly)/男4  
朝田(IM)・梶井・吉田・平野(Fly)/女4

B → C → A

4 田村・平瀬(Br)/男2  
中嶋・中原(IM)・東・植松(Fr)・宇田・松本(Br)/女6

A → B → C

2013/11/10 9:00AM

桜宮高校プール

体力測定

4グループに分かれて移動・測定

A 体力測定

B シャトルスイム

C 流水プールでの  
水中撮影(前横上後)・リアクションタイム

1 知念(IM)・高山・三浦・阿比留・塩田・原田・船越・松崎(Fr)/女8

C → A → B

2 小林・崎尾・島野・永原・坂井(Fr)/男5  
呉本(IM)・オリガン・佐藤(Fr)/女3

C → A → B

3 上村・下東(Bk)・左近・東谷(Fly)/男4  
朝田(IM)・梶井・吉田・平野(Fly)/女4

B → C → A

4 田村・平瀬(Br)/男2  
中嶋・中原(IM)・東・植松(Fr)・宇田・松本(Br)/女6

A → B → C

2013/11/10 2:30 PM		中央	近畿	インハイ					
桜宮高校プール		229	254	280					
共通A		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	600 × 1		10:00	24			600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m								
KPS	100 × 4	} × 2	01:50	26	K	800	0:14:40		
	200 × 3		02:40	28	P-10"/1t	1200	0:16:00		
	100 × 1		03:00	24	S	200	0:06:00		
K	4t des board choice								
P	3t des								
S	recovery								
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00		
Drill	100 × 3 × 4		01:40	24	IMO	1200	0:20:00		
	1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K								
	2t: Fin S								
	3t: Paddle+Fin Long Stroke S								
S	200 × 4		02:50	24~30	IM	800	0:11:20		
	体幹注意 7"~8"ずつdes								
	Rest 0:03:00								
S	100 × 3 × 4		04:30	26~30	Fr	1200	0:18:00		
	<b>A 01:10 -1:05-1:05/1t</b>								
	ストロークを大きく・Even pace								
	Rest 0:02:00								
S	50 × 8 × 2				S1	800	0:00:00		
	1~3t: Form & Drill 01:00 24 0:06:00								
	4~6t: 100m中間泳 01:10 28 +10"/1t 0:15:00								
	7~8t: All out 01:40 30 +10"/1t								
	Rest 0:02:00								
Power	壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3						150		
	01:20 0:04:00								
Dw	200 × 1		05:00			200	0:05:00		
	Total 7200 2:16:00								

2013/11/10 2:30 PM		中央	近畿	インハイ					
桜宮高校プール		229	254	280					
共通B		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	600 × 1		10:00	24			600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m								
KPS	100 × 4	} × 2	01:50	26	K	800	0:14:40		
	200 × 3		02:50	28	P-10"/1t	1200	0:17:00		
	100 × 1		03:00	24	S	200	0:06:00		
K	4t des board choice								
P	4t des								
S	recovery								
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00		
Drill	100 × 3 × 4		01:40	24	IMO	1200	0:20:00		
	1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K								
	2t: Fin S								
	3t: Paddle+Fin Long Stroke S								
S	200 × 4		03:00	24~30	IM	800	0:12:00		
	体幹注意 7"~8"ずつdes								
	Rest 0:02:10								
S	100 × 3 × 4		04:30	26~30	Fr	1200	0:18:00		
	<b>B 01:15 -1:10-1:10/1t</b>								
	ストロークを大きく・Even pace								
	Rest 0:02:00								
S	50 × 8 × 2				S1	800	0:00:00		
	1~3t: Form & Drill 01:00 24 0:06:00								
	4~6t: 100m中間泳 01:10 28 +10"/1t 0:15:00								
	7~8t: All out 01:40 30 +10"/1t								
	Rest 0:02:00								
Power	壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3						150		
	01:20 0:04:00								
Dw	200 × 1		05:00			200	0:05:00		
	Total 7200 2:16:50								

2013/11/10 2:30 PM		中央	近畿	インハイ					
桜宮高校プール		229	254	280					
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	600 × 1		10:00	24			600	0:10:00	
	choice-scutt-IM/100m								
KPS	100 × 4	} × 2	01:50	26	K	800	0:14:40		
	200 × 3		03:00	28	P-10"/1t	1200	0:18:00		
	100 × 1		03:00	24	S	200	0:06:00		
K	4t des board choice								
P	4t des								
S	recovery								
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00		
Drill	100 × 3 × 4		01:40	24	IMO	1200	0:20:00		
	1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K								
	2t: Fin S								
	3t: Paddle+Fin Long Stroke S								
S	200 × 4		03:10	24~30	IM	800	0:12:40		
	体幹注意 7"~8"ずつdes								
	Rest 0:01:20								
S	100 × 3 × 4		04:30	26~30	Fr	1200	0:18:00		
	<b>C 01:20 -1:15-1:15/1t</b>								
	ストロークを大きく・Even pace								
	Rest 0:02:00								
S	50 × 8 × 2				S1	800	0:00:00		
	1~3t: Form & Drill 01:00 24 0:06:00								
	4~6t: 100m中間泳 01:10 28 +10"/1t 0:15:00								
	7~8t: All out 01:40 30 +10"/1t								
	Rest 0:02:00								
Power	壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3						150		
	01:20 0:04:00								
Dw	200 × 1		05:00			200	0:05:00		
	Total 7200 2:17:40								