

2013/12/14 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 195 220 246
 Short ストリームラインを大切に!

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	× 1	04:00	A1 choice	200	0:04:00
姿勢、ターン浮き上がり重視 ターン後浮き上がり8m以上						
S	100	× 8	01:25	EN2 IM	800	0:11:20
スタートターン浮き上がりゴールタッチH それ以外はフォーム						
2人組ストリームライン 0:05:00						
25 × 2 ずつ						
KS	25	× 8	00:40	EN2 S1	200	0:05:20
4tストリームラインK 4tS						
浮き上がりストリームライン重視!						
ボディポジションを高く!						
S	50	× 9		EN2 Fr	450	
1 t 00:45 0:02:15						
2 t 00:40 0:02:00						
3 t 00:35 0:01:45						
Rot						
高いボディポジションでフォームを崩さない!						
PS	25	× 8	00:40	EN1 S1	200	0:05:20
4tスカーリング 4tS						
P	50	× 8	00:40	EN1 S1	400	0:05:20
od:ブイ ev:ブイ+キック						
S	25	× 8		SP S1	200	
od 00:25 0:01:40						
ev 00:20 0:01:20						
高いボディポジションでフォームを崩さない!						
E	50	× 1	02:00	A1	50	0:02:00
KS	50	× 8	01:00	SP choice	400	0:08:00
水中K+S/25						
S	100	× 5 × 3		Fin EN3 Fr	1500	
キャッチアップ 01:20 0:06:40						
片手 01:20 0:06:40						
S 01:15 0:06:15						
set rest 00:30 0:01:00						
50 × 1 01:30 A1 E 50 0:01:30						
S	100	× 1	02:40	SP Fr	100	0:02:40
DW	300	× 1	05:00	A1	300	0:05:00
Total					4850	1:25:05

2013/12/14 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 195 220 246
 Middle

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	600	× 1	12:00	Fin	600	0:12:00
50/ Fr						
50/ Sculling(Kick付)						
25/ Under Water Kick						
25/ Bk Easy ROT						
S	50	× 12	Fr	1s 00:50	Stroke count/3t	
Time keep						
2s 00:45 Stroke keep						
3s 00:50 Time Des/3t						
Fast						
	300	× 1		05:00	Fin	
Smooth(Drill&Form可) 1800 0:29:00						
× 3 900 0:15:00						
E	50	× 1	04:00		50	0:04:00
P	600	× 1	12:00		600	0:12:00
50/ Fr						
50/ Head up						
R 10"						
25/ No Breath sprint						
25/ Bk Easy ROT						
S	300	× 1	03:45	Fr	300	0:03:45
	100	× 3	01:30	IM Mix	300	0:04:30
1t Fly-Bk						
2t Bk-Br						
3t Br-Fr						
Dw	600	× 1	12:00		600	0:12:00
50/ Fr						
50/ 25Right25Left						
25/ Under Water Dolphin						
25/ Bk Easy ROT						
Total					5150	1:32:15

2013/12/14 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 195 220 246
 Distance

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	× 1	03:00	choice	200	0:03:00
S	25	× 4	00:40	スカーリング・Do	100	0:02:40
PS	100	× 3 × 4	01:30	oddset:弓	1200	0:18:00
evset:ストレート1~3tDES						
FINS	100	× 10	01:30	1~5t:右手	1000	0:15:00
バランスよく泳ぐ						
K	100	× 3 × 3	01:50	6~10t:左手バド右足FIN	900	0:16:30
DK:SideK						
腹筋を使う!						
	100	× 1	02:30	E	100	0:02:30
	100	× 2 × 3	01:50	miniboard	600	0:11:00
10"以上休憩できる 1s=2' 2s=1'50 3s=1'40						
S	50	× 10 × 3	00:40	28 even	1500	0:20:00
* 1本ずつ先頭が入れかわる setrest 01:10 0:02:20						
S	200	× 1	03:00	drill	200	0:03:00
Dw	200	× 1	03:00		200	0:05:00
Total					6000	1:39:00