

# Die Hard

2013/12/15 9:00AM  
桜宮高校

中央  
194

近畿  
219

インハイ  
245

A	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
Wup	100 × 10		01:40	25 *Fin	1000	0:16:40	
	2t/ ロングストローク *Fr						
	2t/ ロングストローク *IM						
	3t/ STLK-S/25m *Fr *Des/3t						
	3t/ K-S/12.5m *IM *Des/3t						
S	100 × 10		01:20	27	1000	0:13:20	
	odd/ 100IM *サークルに間に合おう						
	even/ Fr *サークルに間に合おう(大きな泳ぎ)						
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
Drill	300 × 1		06:00	24	300	0:06:00	
	100m/ scull-scull+かききり/25m						
	100m/ 片手Drill						
	100m/ Free Drill						
K	300 × 1		06:00	24 *Fin	300	0:06:00	
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+Board+Buoy						
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+noboard+BuoyK						
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+noboardK						
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
P	100 × 3 × 10		01:15	~29 Fr	3000	0:37:30	
	* Time&ストローク&HR Even						
		S.R.	00:45			0:06:45	
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
S	50 × 3 × 10			30 Hard:S1	1500		
	1t/ Hard-Easy/25m 00:40 0:06:40						
	2t/ Hard ! 00:40 0:06:40						
	3t/ Easy 01:40 0:16:40						
Dw	400 × 1		08:00	20	400	0:08:00	
	Total					7650	2:16:15

2013/12/15 9:00AM  
桜宮高校

中央  
194

近畿  
219

インハイ  
245

B	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
Wup	100 × 10		01:40	25 *Fin	1000	0:16:40	
	2t/ ロングストローク *Fr						
	2t/ ロングストローク *IM						
	3t/ STLK-S/25m *Fr *Des/3t						
	3t/ K-S/12.5m *IM *Des/3t						
S	100 × 9		01:30	27	900	0:13:30	
	odd/ 100IM *サークルに間に合おう						
	even/ Fr *サークルに間に合おう(大きな泳ぎ)						
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
Drill	300 × 1		06:00	24	300	0:06:00	
	100m/ scull-scull+かききり/25m						
	100m/ 片手Drill						
	100m/ Free Drill						
K	300 × 1		06:00	24 *Fin	300	0:06:00	
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+Board+Buoy						
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+noboard+BuoyK						
	100m/ STLK(顔つけ) *Fin+noboardK						
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
P	100 × 3 × 9		01:20	~29 Fr	2700	0:36:00	
	* Time&ストローク&HR Even						
		S.R.	01:00			0:08:00	
E	50 × 1		04:00	20	50	0:04:00	
S	50 × 3 × 10			30 Hard:S1	1500		
	1t/ Hard-Easy/25m 00:45 0:07:30						
	2t/ Hard ! 00:45 0:07:30						
	3t/ Easy 01:30 0:15:00						
Dw	400 × 1		08:00	20	400	0:08:00	
	Total					7250	2:16:10

2013/12/15 2:00PM 桜宮高校プール		中央 194	近畿 219	インハイ 245		
Fr	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	choice	600 0:10:00
S	100 × 3 × 3	01:30	28	Fin		900 0:13:30
	IM-Bk-Fr/3t	3t des				
	Set rest	00:30				0:01:00
K	25 × 16	01:00	28	Board		400 0:08:00
	20"hard - 40"easy					
E	50 × 1	03:00				50 0:03:00
P	50 × 10	00:50				500 0:08:20
	odd:pinch paddle, even:grab paddle					
	rest			B		0:01:00
P	200 × 3 × 3	02:20 1set	02:30	1800	0:22:30	
	3t des + set des	02:30 2set	02:40			
		02:40 3set	02:50			
	set rest	00:30				0:01:00
Scull	100 × 1	03:00				0:03:00
	うつ伏せ前進-うつ伏せ後退-仰向け前進-仰向け後退/25m					
				B		
S	100 × 5 × 4	03:00 1t	02:40	2000	0:12:00	
	1t: Easy	01:15 2t	01:20		0:05:00	
	2~5t: Des	01:10 3t	01:15		0:04:40	
	ストロークを大きく	01:05 4t	01:10		0:04:20	
		01:00 5t	01:05		0:04:00	
E	50 × 1	03:00				50 0:03:00
S	50 × 1 ) × 8	01:30 Easy			400 0:12:00	
	50 × 1 )	01:00 Hard			400 0:08:00	
Dw	200 × 1	04:00				200 0:04:00
				Total		7300 2:08:20

2013/12/15 14:00PM 桜宮高校 SpecialA		中央 194	近畿 219	インハイ 245		
	本数	セット	サークル	内容	合計距離 合計時間	
w-up	200 × 1		03:30		200 0:03:30	
	SKPS/50 Fr					
	100 × 6	01:40			600 0:10:00	
	od KRLS/25 Fr	ev IM Des				
K	25 × 20	00:35			500 0:11:40	
	1t/ upsideK(relax)	2t/ floatK H(nobreath)				
	3t/ drillK	4t/headupK(join hands)				
	50 × 16				800	
	1t/ easy S	01:30			0:06:00	
	2~4t/ K hold	00:50			0:10:00	
loosen	100 × 1	04:00			100 0:04:00	
Drill	75 × 6	01:40			450 0:10:00	
	scu - drill - form/25					
	25 × 10	00:30			250 0:05:00	
	od k-s/12.5 K = feel streamline					
	ev form					
S	50 × 1	02:00			300 0:12:00	
	100 × 2 ) × 6	01:30			1200 0:18:00	
	50/ easy S					
	100 1t/ form best time +10"					
	2t/ H					
loosen	100 × 1	04:00			100 0:04:00	
S	25 × 20	00:30			500 0:10:00	
	od drill	ev pickupH				
					0 0:00:00	
S	50 × 1 ) × 8	01:30 Easy			400 0:12:00	
	50 × 1 )	01:00 Hard			400 0:08:00	
					0 0:00:00	
Dw	200 × 1	04:00			200 0:04:00	
				Total		6000 2:08:10

2013/12/15 14:00PM 桜宮高校 SpecialB		中央 194	近畿 219	インハイ 245		
	本数	セット	サークル	内容	合計距離 合計時間	
w-up	200 × 1		03:30		200 0:03:30	
	SKPS/50 Fr					
	100 × 6	01:40			600 0:10:00	
	od KRLS/25 Fr	ev IM Des				
K	25 × 20	00:35			500 0:11:40	
	1t/ upsideK(relax)	2t/ floatK H(nobreath)				
	3t/ drillK	4t/headupK(join hands)				
	50 × 16				800	
	1t/ easy S	01:15			0:05:00	
	2~4t/ K hold	00:55			0:11:00	
loosen	100 × 1	04:00			100 0:04:00	
Drill	75 × 6	01:40			450 0:10:00	
	scu - drill - form/25					
	25 × 10	00:30			250 0:05:00	
	od k-s/12.5 K = feel streamline					
	ev form					
S	50 × 1	01:40			300 0:10:00	
	100 × 2 ) × 5	01:40			1200 0:20:00	
	50/ easy S					
	100 1t/ form best time +10"					
	2t/ H					
loosen	100 × 1	04:00			100 0:04:00	
S	25 × 20	00:30			500 0:10:00	
	od drill	ev pickupH				
					0 0:00:00	
S	50 × 1 ) × 8	01:30 Easy			400 0:12:00	
	50▲× 1 )	01:00 Hard			400 0:08:00	
					0 0:00:00	
Dw	200 × 1	04:00			200 0:04:00	
				Total		6000 2:08:10