

2015/1/12 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
**short**

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	07:00	24 choice	400	0:07:00
					< 続けて		
K	50	×	4	×	2 01:00 22-30 4t des	400	0:08:00
P	50	×	4	×	2 00:55 22-30 4t des	400	0:07:20
S	50	×	4	×	2 00:50 22-30 4t des	400	0:06:40
<b>S</b>	<b>100</b>	<b>×</b>	<b>16</b>	<b>02:30</b>	28-	1600	0:40:00
<b>High Average</b>							
<b>Target Time:合同選考会データ</b>							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
K	50	×	8	01:10	one hand K 片手前逆足K(逆Pad&FIN) 4tずつ	400	0:09:20
P(Fr)	50	×	4	01:10	5m伸びる!(目) 3strokeで伸びる	200	0:04:40
	100	×	2	×	3 01:40 逆Pad&FIN)DES/S	600	0:10:00
					rest 1'		01:00
	100	×	2	×	3 01:40 逆Pad&FIN)DES/S	600	0:10:00
					rest 1'		01:00
	200	×	2	×	2 02:40 Padのみ DES/S	800	0:10:40
S(Fr)	50	×	2	01:00	26- 2ビート	100	0:02:00
	50	×	2	00:50	28- 6ビート	100	0:01:40
	50	×	2	00:50	28- H-form/25m	100	0:01:40
rest				02:00			0:01:00
S(Fr)	50	×	1	06:00	out! 3人ずつ	100	0:06:00
					set ##		
				04:00		0	0:00:00
Total						6250	2:13:00

2015/1/12 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
**Middle**

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	07:00	24 choice	400	0:07:00
					< 続けて		
K	50	×	4	×	2 01:00 22-30 4t des	400	0:08:00
P	50	×	4	×	2 00:55 22-30 4t des	400	0:07:20
S	50	×	4	×	2 00:50 22-30 4t des	400	0:06:40
<b>S</b>	<b>100</b>	<b>×</b>	<b>16</b>	<b>02:30</b>	28-	1600	0:40:00
<b>High Average</b>							
<b>Target Time:合同選考会データ</b>							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
Drill	25	×	4	×	8 00:40	800	0:21:20
					1s scull choice		
					2s od:scull+skroke ev:ドッグプル		
					3s one hand R		
					4s one hand L		
					5s Form- L.S		
					6s 背面D		
					7s Side K od:R ev:L		
					8s od:H-up(Hard) ev:L.S		
S	50	×	10	01:00		500	0:10:00
					od K-S/12.5		
					ev uwk(H)/25-S.D/12.5-Easy/12.5		
S	50	×	1	01:00		300	0:06:00
					Drill-Fprm		
	25	×	2	00:30		300	0:06:00
					Hard		
					×	6	
					SetRest	00:10	0:00:50
					od set Kick		
					ev set Swim		
Dw	400	×	1	08:00		400	0:08:00
Total						5550	2:06:10

2015/1/12 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
**Distance**

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	07:00	24 choice	400	0:07:00
					< 続けて		
K	50	×	4	×	2 01:00 22-30 4t des	400	0:08:00
P	50	×	4	×	2 00:55 22-30 4t des	400	0:07:20
S	50	×	4	×	2 00:50 22-30 4t des	400	0:06:40
<b>S</b>	<b>100</b>	<b>×</b>	<b>16</b>	<b>02:30</b>	28-	1600	0:40:00
<b>High Average</b>							
<b>Target Time:合同選考会データ</b>							
E	50	×	1	05:00	20-	50	0:05:00
K	200	×	1	03:00	IM Smooth	200	0:03:00
	50	×	4	01:10	S1 speed-E/t	200	0:04:40
S	50	×	3	00:50	Fly Des1-3	300	0:05:00
	50	×	1	01:30	Bk All out	100	0:03:00
	50	×	3	00:50	Bk Des1-3	300	0:05:00
	50	×	1	01:30	Br All out	100	0:03:00
	50	×	3	00:50	Br Des1-3	300	0:05:00
	50	×	1	01:30	Fr All out	100	0:03:00
	50	×	3	00:50	Fr Des1-3	300	0:05:00
	50	×	1	01:30	Fr All out	100	0:03:00
	200	×	1	04:00	Fr Smooth	400	0:08:00
					×	2	
					SetRest	01:00	0:01:00
SD	25	×	4	01:30	S1	100	0:06:00
Dw	300	×	1	06:00	KPS	300	0:06:00
Total						6050	2:14:40

2015/1/12 2:30PM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
 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	800	×	1	12:00 A1~ choice	800	0:12:00
				SKPS/200		
S	50	×	8	00:45 EN1 IM-SW	400	0:06:00
				スタートターン浮き上がりH それ以外はフォーム		
S	10	×	2	EN2~ S1	20	0:03:00
				ストリームライン		
S	50	×	3	00:50 SP S1	750	0:12:30
				スタート・ターン浮き上がり10m以上潜る		
				odset フォーム・H/25 ターン前から加速、後半25mSP		
				evset HMMH/12.5 スタート浮き上がり・ゴールタッチH		
				set rest 00:30		0:01:00
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	100	×	7	02:00 EN2 S1	700	0:14:00
				背面ドルフィンK・RK・LK・ストリームラインK/25		
				Rest 00:30		0:00:30
K	50	×	7	01:10 SP S1	350	0:08:10
				HHEHHEH/1t		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
PS	25	×	8	on 00:05 EN1 choice	200	0:06:00
				4tスカーリング 4tDrill		
S	300	×	3	03:50 EN2 Fr	900	0:11:30
				Rest 00:30		0:00:30
PS	50	×	8	01:00 EN3	400	0:08:00
				ブイ・ブイK/25 H		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	10	×	2	EN2~ S1	20	0:03:00
				ストリームライン		
S	400	×	1	06:00 EN2 Fin	400	0:06:00
				浮き上がり12.5まで水中ドルフィン		
				無駄な力を抜き、最後まで12.5をやり抜く		
	100	×	5	01:20 EN2 IM Fin	500	0:06:40
				Rest 00:30		
	100	×	3	01:10 EN3 Fr Fin	300	0:03:30
				Rest 00:30		0:00:30
	50	×	8	01:10 SP S1 Fin	400	0:09:20
				EH/1t H=ベストより1.5"以上速く！		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	25	×	4	00:25 SP S1	100	0:01:40
				HR30以上/10"		
				時間があれば15mストリームライン		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total	6740	2:06:50

2015/1/12 2:30PM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
 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	800	×	1	12:00 A1~ choice	800	0:12:00
				SKPS/200		
S	50	×	8	00:45 EN1 IM-SW	400	0:06:00
				スタートターン浮き上がりH それ以外はフォーム		
S	10	×	2	EN2~ S1	20	0:03:00
				ストリームライン		
S	50	×	3	00:50 SP S1	750	0:12:30
				スタート・ターン浮き上がり10m以上潜る		
				odset フォーム・H/25 ターン前から加速、後半25mSP		
				evset HMMH/12.5 スタート浮き上がり・ゴールタッチH		
				set rest 00:30		0:01:00
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	100	×	7	02:00 EN2 S1	700	0:14:00
				背面ドルフィンK・RK・LK・ストリームラインK/25		
				Rest 00:30		0:00:30
K	50	×	7	01:10 SP S1	350	0:08:10
				HHEHHEH/1t		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
PS	25	×	8	on 00:05 EN1 choice	200	0:06:00
				4tスカーリング 4tDrill		
S	300	×	3	03:50 EN2 Fr	900	0:11:30
				Rest 00:30		0:00:30
PS	50	×	8	01:00 EN3	400	0:08:00
				ブイ・ブイK/25 H		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	10	×	2	EN2~ S1	20	0:03:00
				ストリームライン		
S	400	×	1	06:00 EN2 Fin	400	0:06:00
				浮き上がり12.5まで水中ドルフィン		
				無駄な力を抜き、最後まで12.5をやり抜く		
	100	×	5	01:20 EN2 IM Fin	500	0:06:40
				Rest 00:30		
	100	×	3	01:10 EN3 Fr Fin	300	0:03:30
				Rest 00:30		0:00:30
	50	×	8	01:10 SP S1 Fin	400	0:09:20
				EH/1t H=ベストより1.5"以上速く！		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	25	×	4	00:30 SP S1	100	0:02:00
				HR30以上/10"		
				時間があれば15mストリームライン		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total	6740	2:07:10

2015/1/12 2:30PM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
**Middle**

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up	100 × 4			02:00	choice	400	0:08:00
	100 × 4			01:45	KRLS/IMO	400	0:07:00
	100 × 4			01:30	IM/form	400	0:06:00
	25 × 16	odd		00:35	E	400	0:08:00
		ev		00:25	H/IMO		
PS	200 × 4 × 3			03:00	SetR 01:00	2400	0:38:00
	1set IMO-Fr/25	S			Fr=Closslegs		
	2set IMO-Fr/50	buoy			Fr=Fist		
	3set IM	S			Even(THR26over/10")		
Lossen	100 × 1			05:00		100	0:05:00
K	25 × 8			00:30	od floatK ev upsideK		
	50 × 4 × 2			01:00	UWH-ES/25	1200	0:24:00
	200 × 1			04:00	BoradH		
S	25 × 10			00:35	Form or Drill	250	0:05:50
					200MBEST		
	50 × 4			00:40	85%	200	0:02:40
	100 × 1			02:20	E	100	0:02:20
	50 × 4			00:45	90%	200	0:03:00
	100 × 1			02:30	E	100	0:02:30
S	50 × 4			00:50	95%	200	0:03:20
	100 × 1			02:40	E	100	0:02:40
	50 × 4			00:55	100%	200	0:03:40
	100 × 1			03:20	E	100	0:03:20
	50 × 4			01:00	100%over	200	0:04:00
CD	400 × 1			10:00		400	0:10:00
					Total	7350	2:19:20

2015/1/12 2:30PM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 165 192 217  
**Distance**

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1			06:00	24 choice	400	0:06:00
S	50 × 10			00:45	28	500	0:07:30
P	25 × 4 × 4			00:40		400	0:10:40
					Buoyのみ 腹圧を入れて体幹を高くIM order/set		
					3t=relax Fly, Br: 6stroke / Fr, Bk: 10stroke + scull		
					1t Hard		
S	50 × 4 } × 4			00:55		1200	0:14:40
	50 × 2 }			00:45	IM order/set		0:06:00
					set rest		0:01:00
					4tEven long stroke		
					2t even hard		
							0:02:00
Drill	200 × 1			04:00		200	0:04:00
P	400 × 2			05:20		800	0:10:40
					Drill = K (Paddle+Fin) 体をフラットに 呼吸は横		
					P = even number stroke + hypo 3-5/50m		
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00
Drill	200 × 1			05:00		200	0:05:00
S	200 × 4 × 4			03:00	1set	3200	0:12:00
					02:50 2set		0:11:20
					02:40 3set		0:10:40
					03:00 4set		0:12:00
					Drill = Surf S (Board) 背中を水面上に上げる		
					S = even pace + 3"~6" set des		
					2set 後rest 2'00", 3set 後rest 1'00"		0:03:00
S	100 × 1			02:00	ALL OUT!		0:02:00
Dw	400 × 1			10:00		400	0:10:00
					Total	7350	2:15:30