

2015/2/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
なみはやドーム 132 159 184

Middle	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
w-up	200 × 3			03:40		600	0:11:00
					1t=choice 2t=SKPS/50(fr) 3t=IM		
	50 × 8			00:50	HRup	400	0:06:40
PS	400 × 8			06:00		3000	0:48:00
					1~3 = Even Paddle + Buoy		
					Rest 01:00		
					4~6 = Des Paddle + Fin 4:40 ⇒ 4:15		
					7 = E (200) 05:00		
					8 = H Paddle + Fin 04:05(IH標準)		
K	400 × 1			08:00		400	0:08:00
					100~200 Lossen		
					200~300 K Bord choice Drillmix		
K	50 × 8			01:10		400	0:09:20
					od scu+k - headupK(join hands)/25		
					ev Dive start uwH(nobreath)-E/25		
S	50 × 8			01:00		400	0:08:00
					Form , Drill etc		
S	200 × 3 × 4					2400	0:42:00
					1t = Choice 04:20 E		
					2t = S1 03:30 M(75%over)		
					3t = S1 02:40 H(85%over)		
					150-50/rest 10"		
CD	400 × 1			10:00		400	0:10:00
					Total	8000	2:23:00

2015/2/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ  
なみはやドーム 132 159 184

Distance	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1000 × 1			16:00	24~	1000	0:16:00
					400m choice-200m Bk-200m Drill-200m choice		
							0:02:00
K	200 × 4			04:20	24~28 Board	800	0:17:20
					H-M-ME-E/50m		
					1,3t: Board		0:02:00
					2,4t: No board		
P	800 × 1			12:00	24~28	800	0:12:00
					Build-up/200m 左右対称・腹圧注意		
					~600m Hypo 3 or 5		
					600m~800m Hard		0:02:00
S	100 × 4 × 3			01:30	26	1200	0:18:00
					1set: 右手paddle + 左足fin		
					2set: 左手paddle + 右足fin		
					3set: 両足fin + paddle=choice Long stroke		
E	50 × 1			03:00	24	50	0:05:00
<b>S</b>	<b>400 × 4 × 2</b>				<b>26~</b>	<b>3200</b>	
					<b>1set stroke even 05:20</b>		0:21:20
					<b>2set des 05:20 +20"/1t</b>		0:23:20
					<b>set rest 01:00</b>		0:01:00
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00
<b>S</b>	<b>100 × 1</b>			<b>03:00</b>	30 Dive	100	0:03:00
Dw	200 × 1			04:00		200	0:04:00
					Total	7400	2:10:00

2015/2/14 9:00 AM 中央 近畿 インハイ  
 なみはやドーム 132 159 184  
 長水路の泳ぎ方を身に着ける。  
 ビルトアップ&安定した泳ぎ⇒スピード感覚につなげる。  
 ShortA

	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	100	×	6	01:30 EN2 IM-SW	600	0:09:00
				Fly-Bk Bk-Br Br-Fr Rot ターン前後H		
S	50	×	8	01:00 EN2 S1	400	0:08:00
				od: スローカウント(大きな安定した泳ぎで) ev: ビルトアップ		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
<b>S</b>	<b>100</b>	<b>×</b>	<b>8</b>	<b>02:00 EN3 S1</b>	<b>800</b>	<b>0:16:00</b>
				Neg(後半を上げる) 1本目100mBest+15"以内から始めてDes Last all out		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	200	×	1	04:00 EN1 choice	200	0:04:00
				スカーリング		
P	300	×	3	03:50 EN1 choice	900	0:11:30
				50 × 8 01:00 EN3 S1	400	0:08:00
				od:ビルトアップ ev:H		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	30"	×	8	EN1-EN3	250	0:04:00
				10"H20"Form		
KS	50	×	9	00:50 EN2 Fin	450	0:07:30
				1 背面ドルフィンK+Bk/25 2 パタ足+パタ足Fly/25 3 KS/25 S1 Rot		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	100	×	4	01:30 EN2 Fr Fin	400	0:06:00
				右パドル左フィン Rest 00:30		
				100 × 4 01:30 EN2 Fr Fin	400	0:06:00
				左パドル右フィン Rest 00:30		0:00:30
				100 × 3 01:10 EN3 Fr Fin	300	0:03:30
				Hard		
				50 × 1 02:00 A1 E	50	0:02:00
				50 × 7 01:10 SP Fr Fin	350	0:08:10
				HHE/1t H=ベストより1秒以上速く		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
SD	25	×	4	01:00 SP S1	100	0:04:00
				Dive Finのスピード感覚をイメージながら 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	6950	2:05:10

2015/2/14 9:00 AM 中央 近畿 インハイ  
 なみはやドーム 132 159 184  
 長水路の泳ぎ方を身に着ける。  
 ビルトアップ&安定した泳ぎ⇒スピード感覚につなげる。  
 ShortB

	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	100	×	6	01:30 EN2 IM-SW	600	0:09:00
				Fly-Bk Bk-Br Br-Fr Rot ターン前後H		
S	50	×	8	01:00 EN2 S1	400	0:08:00
				od: スローカウント(大きな安定した泳ぎで) ev: ビルトアップ		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
<b>S</b>	<b>100</b>	<b>×</b>	<b>8</b>	<b>02:00 EN3 S1</b>	<b>800</b>	<b>0:16:00</b>
				Neg(後半を上げる) 1本目100mBest+15"以内から始めてDes Last all out		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	200	×	1	04:00 EN1 choice	200	0:04:00
				スカーリング		
P	300	×	3	04:10 EN1 choice	900	0:12:30
				50 × 8 01:00 EN3 S1	400	0:08:00
				od:ビルトアップ ev:H		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	30"	×	8	EN1-EN3	250	0:04:00
				10"H20"Form		
KS	50	×	9	00:50 EN2 Fin	450	0:07:30
				1 背面ドルフィンK+Bk/25 2 パタ足+パタ足Fly/25 3 KS/25 S1 Rot		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	100	×	4	01:30 EN2 Fr Fin	400	0:06:00
				右パドル左フィン Rest 00:30		
				100 × 4 01:30 EN2 Fr Fin	400	0:06:00
				左パドル右フィン Rest 00:30		0:00:30
				100 × 3 01:15 EN3 Fr Fin	300	0:03:45
				Hard		
				50 × 1 02:00 A1 E	50	0:02:00
				50 × 7 01:10 SP Fr Fin	350	0:08:10
				HHE/1t H=ベストより1秒以上速く		
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
SD	25	×	4	01:00 SP S1	100	0:04:00
				Dive Finのスピード感覚をイメージながら 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	6950	2:06:25

2015/2/14 2:30PM

なみはやドーム

共通

中央

132

近畿

159

インハイ

184

本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

Wup	800 × 1	12:00	25	*Fin	800	0:12:00
	200m/ STA(Fr)-notFr/50m					
	200m/ STLK +Buoy					
	200m/ ひきずりFr *LS +Buoy					
	200m/ IM *LS					
S	50 × 12	01:00		Cho	600	0:12:00
	3t/ H-E/25m					
	3t/ Des/1~3t					
	3t/ H-E-H/1t					
	3t/ E-E-H/1t					
S	100 × 16	02:30		S1	1600	0:40:00
	* HighAve					
E	100 × 1	05:00	20		100	0:05:00
Drill	50 × 12	01:10			600	0:14:00
	6t/ Drill					
	6t/ Form *FinS					
S	50 × 2 × 8				800	
	odd/ Hard	01:00				0:08:00
	even/ Easy	01:30				0:12:00
Dw	400 × 1	08:00	20		400	0:08:00
				Total	4900	1:51:00

2015/2/14 2:30PM

なみはやドーム

共通

中央

132

近畿

159

インハイ

184

本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

Wup	800 × 1	12:00	25	*Fin	800	0:12:00
	200m/ STA(Fr)-notFr/50m					
	200m/ STLK +Buoy					
	200m/ ひきずりFr *LS +Buoy					
	200m/ IM *LS					
S	50 × 12	01:00		Cho	600	0:12:00
	3t/ H-E/25m					
	3t/ Des/1~3t					
	3t/ H-E-H/1t					
	3t/ E-E-H/1t					
S	100 × 16	02:30		S1	1600	0:40:00
	* HighAve					
E	100 × 1	05:00	20		100	0:05:00
Drill	50 × 12	01:10			600	0:14:00
	6t/ Drill					
	6t/ Form *FinS					
S	50 × 2 × 8				800	
	odd/ Hard	01:00				0:08:00
	even/ Easy	01:30				0:12:00
Dw	400 × 1	08:00	20		400	0:08:00
				Total	4900	1:51:00