

2015/2/15 9:00AM 中央 近畿				インハイ 2015/2/15 9:00AM 中央 近畿				インハイ									
関西大学第一高校プール 131				158				183									
共通A				共通B				共通C									
	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間		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		08:00	20~24		400	0:08:00	W-UP	400 × 1		08:00	20~24		400	0:08:00		
	100choice+100sculling+200IMR								100choice+100sculling+200IMR								
	50 × 3 × 4					600			50 × 3 × 4					600			
	odset IMsw		00:45	~25			0:04:30		odset Imsw		00:50	~25			0:05:00		
	evset Fr even		00:35	25~28			0:03:30		evset Fr even		00:40	25~28			0:04:00		
		SR	00:20				0:01:00			SR	00:20				0:01:00		
	100 × 1		03:00		Easy	100	0:03:00		50 × 1		01:30		Easy	50	0:01:30		
S	25 × 16		00:30			400	0:08:00	S	25 × 16		00:30			400	0:08:00		
	1~8 = drill				9~16 = dush-E/1t				1~8 = drill				9~16 = dush-E/1t				
Rest	メイン練習グループ・コース分け						0:05:00	Rest	メイン練習グループ・コース分け						0:05:00		
S	100 × 4		01:30		E・M・M・H	400	0:06:00	S	100 × 4		01:35		E・M・M・H	400	0:06:20		
	100 × 4		01:25		E・M・M・H	400	0:05:40		100 × 4		01:30		E・M・M・H	400	0:06:00		
	100 × 4		01:20		E・M・M・H	400	0:05:20		100 × 4		01:25		E・M・M・H	400	0:05:40		
	100 × 4		01:15		E・M・M・H	400	0:05:00		100 × 4		01:20		E・M・M・H	400	0:05:20		
	100 × 4		01:10		E・M・M・H	400	0:04:40		100 × 4		01:15		E・M・M・H	400	0:05:00		
	100 × 4		01:05	30~	E・M・M・H	400	0:04:20		100 × 4		01:10	30~	E・M・M・H	400	0:04:40		
	100 × 4		01:00	30~	E・M・M・H	400	0:04:00		100 × 4		01:05	30~	E・M・M・H	400	0:04:20		
※	25 × α		00:30		Form			※	25 × α		00:30		Form				
	サークルアウトした選手から順次合流する																
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00	E	50 × 1		03:00			50	0:03:00		
S	300 × 1		07:00			400	0:07:00	S	300 × 1		07:00			400	0:07:00		
	relax swim(K P drill form等を入れて)																
S	25 × 8		00:40		pickupH	200	0:05:20	S	25 × 8		00:40		pickupH	200	0:05:20		
S	50 × 4 × 8					1600		S	50 × 4 × 8					1600			
	1set order all M		00:45				0:24:00		1set order all M		00:50				0:26:40		
	2set order Fr H		00:45						2set order Fr H		00:50						
	3set order Br H		00:45						3set order Br H		00:50						
	4set order Bk H		00:45						4set order Bk H		00:50						
	5set order Fly H		00:45						5set order Fly H		00:50						
	6set order Fly Bk H		00:50						6set order Fly Bk H		00:50						
	7set order Fly Bk Br H		00:50						7set order Fly Bk Br H		00:50						
	8set order all H		00:50						8set order all H		00:50						
		SR	00:40				0:04:40			SR	00:30				0:04:00		
DW	400 × 1		12:00			400	0:12:00	DW	400 × 1		12:00			400	0:12:00		
	Total						6950	2:04:00		Total						6900	2:07:50

2015/2/15 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 131 158 183

Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	300	×	1	05:00 MIX-choice	300	0:05:00
S	50	×	8	1s 00:55 UWK-S/12.5	800	0:07:20
				IMO		
		2s	odd:	00:45 Middle speed		0:03:00
			even:	01:00		0:04:00
P	100	×	3	01:25 Des -10"/t	1200	0:15:45
			SR	00:15		
E	50	×	1	02:00	50	0:02:00
K	100	×	2	01:40 M-H/25	400	0:06:40
	50	×	4	01:10 odd:E even:H	400	0:09:20
			×	2		
E	100	×	1	03:00	100	0:03:00
S	50	×	8	01:00 1-4t:Drill-Form	400	0:07:50
				5-8t:Des(-10")		
		Rest		00:30		
	50	×	1	00:40 set on 5:00	150	0:15:00
	100	×	1	01:20 BEST80%	300	
	50	×	1	00:40	150	
			×	3		
E	100	×	1	02:00	100	0:02:00
	100	×	1	01:30 set on 6:00	300	0:18:00
	50	×	1	00:50 BEST90%	150	
	50	×	1	00:50	150	
			×	3		
E	100	×	1	02:00	100	0:02:00
	50	×	4	01:00 set on 8:00	400	0:16:00
			×	2	BEST100% over	
DW	400	×	1	08:00	400	0:08:00
Total					5850	2:04:55

2015/2/15 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 131 158 183

Distance	本数	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	100	×	2	01:40 chice	200	0:03:20
	100	×	2	02:00	200	0:04:00
25Sculling25Form ※Fr:1t:Dog-後 2t:前-片手前後						
※IM:25足首BuoyでBrPull25Br (BuoyKick)						
Fr:25Dolphin25Drill						
	50	×	1	01:00 IM:25Vassro25Drill	200	0:04:00
	50	×	1	01:00 Bup (Fr or Bk)	200	0:04:00
			×	4		
S	100	×	1	01:20 Fr Hyp奇数	300	0:04:00
	100	×	2	01:25 Bk (Fr=IMorFr)	600	0:08:30
	100	×	1	01:20 Fr Hyp奇数	300	0:04:00
	100	×	1	01:25 IM	300	0:04:15
			×	3		
K	100	×	4	01:40 Fin Des	400	0:06:40
	100	×	3	01:50 Hard	300	0:05:30
	100	×	2	02:00 25H25E	200	0:04:00
	100	×	1	02:00 Hard	100	0:02:00
P	100	×	3	01:15 Fr Hyp奇数	600	0:07:30
	100	×	3	01:20 Fr Hard	600	0:08:00
			×	2		
			SR	01:00		0:01:00
E	50	×	1	03:00	50	0:03:00
S	50	×	20	4t/ 00:40 Fr	1000	0:02:40
				2t/ 00:45 Br		0:01:30
				2t/ 00:40 Bk		0:01:20
				2t/ 00:40 Fly		0:01:20
				4t/ 00:50 Fr		0:03:20
				2t/ 00:40 Fly		0:01:20
				2t/ 00:40 Bk		0:01:20
				2t/ 00:45 Br		0:01:30
			Rest	03:00		0:03:00
	50	×	20	00:40 Fr Hyp奇数	1000	0:13:20
				Fr 4E1H		
DW	300	×	1	06:00 KPS	300	0:06:00
Total					6850	1:50:25

2015/2/15 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 131 158 183
Short A

	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		choice	400	0:07:00
	200 × 3		03:30			600	0:10:30
					DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/50m		
					rest		01:30
	100 × 3		01:40		引きずりor片手P (FIN) 等	300	0:05:00
					rest		01:00
	400 × 4		05:00		1~2t:右手パド左足FIN S	1600	0:20:00
					2t後rest30"		00:30
					3~4t:左手パド右足FIN S		
					バランスよく泳ぐ		
ターンを素早く回る！ターン後の姿勢をよく、効率よい浮き上がりを目指す！							
S	100 × 4		01:20	S1		1200	0:16:00
	50 × 1		01:30	E		150	0:04:30
	300 × 1	× 3	06:00	SetDes		900	0:18:00
					ターン後10m必ず潜る！		
S	50 × 8		01:00		ドリル等	400	0:08:00
DIVE	25 × 3	× X	00:30				10:00
					tabata protocol 2人組で！		
DW	50 × 8		01:10		スカーリングなど	400	0:09:20
					Total	5950	1:51:20

2015/2/15 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 131 158 183
Short B

	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		choice	400	0:07:00
	200 × 3		03:30			600	0:10:30
					DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/50m		
					rest		01:30
	100 × 3		01:40		引きずりor片手P (FIN) 等	300	0:05:00
					rest		01:00
	400 × 4		05:00		1~2t:右手パド左足FIN S	1600	0:20:00
					2t後rest30"		00:30
					3~4t:左手パド右足FIN S		
					バランスよく泳ぐ		
ターンを素早く回る！ターン後の姿勢をよく、効率よい浮き上がりを目指す！							
S	100 × 4		01:30	S1		1200	0:18:00
	50 × 1		01:30	E		150	0:04:30
	300 × 1	× 3	05:30	SetDes		900	0:16:30
					ターン後10m必ず潜る！		
S	50 × 8		01:00		ドリル等	400	0:08:00
DIVE	25 × 3	× X	00:30				10:00
					tabata protocol 2人組で！		
DW	50 × 8		01:10		スカーリングなど	400	0:09:20
					Total	5950	1:51:50

2015/2/15 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 131 158 183
Short C

	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		choice	400	0:07:00
	200 × 3		03:30			600	0:10:30
					DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/50m		
					rest		01:30
	100 × 3		01:40		引きずりor片手P (FIN) 等	300	0:05:00
					rest		01:00
	400 × 4		05:00		1~2t:右手パド左足FIN S	1600	0:20:00
					2t後rest30"		00:30
					3~4t:左手パド右足FIN S		
					バランスよく泳ぐ		
ターンを素早く回る！ターン後の姿勢をよく、効率よい浮き上がりを目指す！							
S	100 × 3		01:40	S1		1200	0:20:00
	50 × 1		01:30	E		200	0:06:00
	200 × 1	× 4	03:30	SetDes		800	0:14:00
					ターン後10m必ず潜る！		
S	50 × 8		01:00		ドリル等	400	0:08:00
DIVE	25 × 3	× X	00:30				10:00
					tabata protocol 2人組で！		
DW	50 × 8		01:10		スカーリングなど	400	0:09:20
					Total	5900	1:52:50