

2015/3/8 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162

	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	600 × 1	10:00	choice	600	0:10:00			
	200mchoice・100IM・100IMR・200IM							
	＜ 続けて ＞							
	100 × 1	01:15	26	Fr	300	03:45		
	50 × 2	00:35	27	Fr	300	03:30		
) × 3							
	S.R.	00:20				0:00:40		
	腹筋をしっかり使う！姿勢づくり(けのびでストリームラインを作る)							
K	100 × 1	01:40		サイドドルフィン(呼吸2回/25)	300	05:00		
(Fin)	50 × 2	00:40		ヘッドアップドルフィン H	300	04:00		
	50 × 2	00:50		SK(choice) E・H/1t	300	05:00		
) × 3							
				setrest 60"		02:00		
	体重移動を丁寧に！姿勢重視。スピードをしっかり出す！							
P(Fr)	50 × 3	00:50	26	ひきずり	150	0:02:30		
		00:30	20	rest		00:30		
	100 × 6	01:10	28	P+アイ H	600	0:07:00		
		00:30	20	rest		00:30		
	50 × 3	00:50	28	片手P(アイなしでも良い)	150	0:02:30		
		00:30	20	rest		00:30		
	100 × 6	01:10	30	P+アイ H	600	0:07:00		
		00:30	20	rest		00:30		
	200 × 3	03:00	20	DES 70%~90%	600	0:09:00		
S(S1)	50 × 2	01:10		K drill	200	0:04:40		
	50 × 2	01:10		P drill	200	0:04:40		
	rest	00:30				0:00:30		
	50 × 4	01:00		S FMMH(15m uw)	400	0:08:00		
) × 2							
	SR	01:00				0:01:00		
E	50 × 1	05:00			50	0:05:00		
板K	700 × 1	14:00		3人ペアで	700	0:14:00		
	Get A Head!							
S(Fr)	50 × 6	01:10		25mPad+Fin allout +25E	300	0:07:00		
DW	200 × 1	04:00		drill	200	0:04:00		
	200 × 1	03:00		タラタラ	200	0:03:00		
	Total							6450 1:55:45

2015/3/8 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162

	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	600 × 1	10:00	choice	600	0:10:00			
	200mchoice・100IM・100IMR・200IM							
	＜ 続けて ＞							
	100 × 1	01:15	26	Fr	300	03:45		
	50 × 2	00:35	27	Fr	300	03:30		
) × 3							
	S.R.	00:20				0:00:40		
	腹筋をしっかり使う！姿勢づくり(けのびでストリームラインを作る)							
K	100 × 1	01:40		サイドドルフィン(呼吸2回/25)	300	05:00		
(Fin)	50 × 2	00:40		ヘッドアップドルフィン H	300	04:00		
	50 × 2	00:50		SK(choice) E・H/1t	300	05:00		
) × 3							
				setrest 60"		02:00		
	体重移動を丁寧に！姿勢重視。スピードをしっかり出す！							
P(Fr)	50 × 3	00:50	26	ひきずり	150	0:02:30		
		00:30	20	rest		00:30		
	100 × 5	01:20	28	P+アイ H	500	0:06:40		
		00:30	20	rest		00:30		
	50 × 3	00:50	28	片手P(アイなしでも良い)	150	0:02:30		
		00:30	20	rest		00:30		
	100 × 5	01:20	30	P+アイ H	500	0:06:40		
		00:30	20	rest		00:30		
	200 × 3	03:00	20	DES 70%~90%	600	0:09:00		
S(S1)	50 × 2	01:10		K drill	200	0:04:40		
	50 × 2	01:10		P drill	200	0:04:40		
	rest	00:30				0:00:30		
	50 × 4	01:00		S FMMH(15m uw)	400	0:08:00		
) × 2							
	SR	01:00				0:01:00		
E	50 × 1	05:00			50	0:05:00		
板K	700 × 1	14:00		3人ペアで	700	0:14:00		
	Get A Head!							
S(Fr)	50 × 6	01:10		25mPad+Fin allout +25E	300	0:07:00		
DW	200 × 1	04:00		drill	200	0:04:00		
	200 × 1	03:00		タラタラ	200	0:03:00		
	Total							6250 1:55:05

2015/3/8 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162
 Middle 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Wup	200 × 1		03:30			200	0:03:30
	* Cho						
	25 × 6 × 4		00:30	IM(1s)		600	0:12:00
	3 t/LS(ストロークDes/3t)						
	3 t/H-E-H/1t						
		S.R.	00:30				0:01:30
P	400 × 3			Fr		1200	
	1t/ Des		05:00				0:05:00
	2t/ ↓		04:50				0:04:50
	3t/ ↓		04:40				0:04:40
	* PadBuoy	R	01:00				
S	200 × 5		03:00			1000	0:15:00
	3 t/Des			200IM			
	1 t/Easy			Cho			
	1 t/Hard			200IM			
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
K	100 × 8		01:40	S1		800	0:13:20
	* noboard K						
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	200 × 3		03:20	S1		600	0:10:00
	* Best+20"						
		R	01:00				0:01:00
	100 × 8		01:40	S1		800	0:13:20
	* Best+10"						
		R	01:40				0:01:40
	50 × 8		01:00	S1		400	0:08:00
	* Best+5"						
Dw	400 × 1		08:00			400	0:08:00
				Total		6100	1:49:50

2015/3/8 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162
 Distance 本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

W-UP	200 × 4		03:30	IMR/s	SKPS	800	0:14:00
S	200 × 3 × 5		03:20			3000	0:50:00
	SetRest		01:00				0:04:00
	1s 100FlyHard50BkForm50BrForm						
	2s 50FlyForm100BkHard50BrForm						
	3s 50BkForm100BrHard50FrForm						
	4s 50BkForm50BrForm100FrHard						
	5s IM Des1-3						
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
S	100 × 1		01:10	Fr	Even	800	0:09:20
	50 × 1		00:40	S1	Hard	400	0:05:20
				oddset:Kick	evenset:Swim		
	50 × 1	× 8	00:50	choice	Form	400	0:06:40
	50 × 1		00:40	S1	Hard	400	0:05:20
				oddset:Kick	evenset:Swim		
	50 × 1		01:00	choice	Form	400	0:08:00
				with Paddle+Fin			
Dw	300 × 1		06:00		KPS	300	0:06:00
					Total	6550	1:51:40

2015/3/8 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162
 short

本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up 14:00~14:45 各自 45:00 0:45:00						
S	50 × 2 × 8				800	0:20:00
	od 01:30			E		
	ev 01:00			H		
	Last = Dive					
S	400 × 1	07:00		A2 choice	400	0:07:00
	Drill & Form					
S	50 × 8	01:00		SP S1	400	0:08:00
	od:壁K5" H+HEEH/12.5					
	ev:FHHE/12.5					
E	50 × 1	02:00		A1	50	0:02:00
S	100 × 10	01:30		EN2	1000	0:15:00
	DPS od:IM ev:S1					
	50 × 1	01:00		EN1 Form	50	0:01:00
S	100 × 3	01:40		EN3 S1 H	300	0:05:00
	最大努力					
	50 × 1	01:00		EN1 Form	50	0:01:00
S	100 × 3	02:00		AN1 H Des	300	0:06:00
	1t100×3のAVより速く					
	2t終了後rest					
	Last all out (Dive)					0:06:00
DW	300 × 1	05:00		A1	300	0:05:00
	100mKick+200mChoice					
Total					3650	2:01:00

2015/3/8 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162
 Middle

本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up 14:00~14:45 各自 45:00 0:45:00						
S	50 × 2 × 8				800	0:20:00
	od 01:30			E		
	ev 01:00			H		
	Last = Dive					
Recovery Swim					15:00	0:15:00
S	75 × 10	01:30			750	0:15:00
	od R-L-S/25					
	ev Scu-Drill-Form/25					
S	25 × 10	00:30			250	0:05:00
	each one					
S	200 × 6	04:30			1200	0:27:00
	1t H-E-E/100-50-50					
	2t M-H-E/50-100-50					
	3t M-M-H/50-50-100					
	E					
	M 00:45 T.T=each one(自分に負けない設定)					
	H 01:30 T.T=長水路の後半100mのLapTimeover					
K	25 × 12	00:45			300	0:09:00
	1t 壁K/5"+UWH(nobreath)-E/12.5m					
	2t Float start(5m) headupK(JoinHands)15m					
	3t Easy					
K	50 × 4	01:30		Allout	200	0:06:00
CD	400 × 1	08:00			400	0:08:00
Total					3900	2:30:00

2015/3/8 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 110 137 162
 Distance

本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up 14:00~14:45 各自 45:00 0:45:00						
S	50 × 1				400	0:12:00
) × 8 01:30 Easy					
	50 × 1			01:00 Hard	400	0:08:00
Recovery Swim					15:00	0:15:00
Drill	800 × 1	12:00	24~28		800	0:12:00
	0~200m: Fin stream line K 呼吸は反転					
	200~400m: Fin dolphin K swim long stroke					
	400~700m: surf board S25m-Form 50m × 4					
	700~800m: Form S					0:02:00
S	100 × 10 × 3		26		3000	0:00:00
	1set: 2tIM H-1tFr E 01:30 0:15:00					
	2set: 2tFr H-1tFr E 01:20 0:13:20					
	3set: 4tFr H-2tFr E H 01:15 E 0:1:30 0:12:30					
	set rest 00:20 0:04:00					
E	50 × 1	03:00	24		50	0:05:00
S	25 × 4 × 3	00:30	30		100	0:06:00
	25 × 2 0:01:00					
	4t Fin K underwater-4t S All out- 4t board K All out-2t S All out					
	set rest 01:00 0:03:00					
Dw	200 × 1	04:00			200	0:06:00
Total					4950	2:43:50