

2015/3/21 9:00 AM		中央	近畿	インハイ				
関大プール		97	124	149				
共通A(100Fr 55°0以内		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	0:00	× 1		07:00		choice	400	0:07:00
	100	× 9		01:40	100IM*3t DES/1t rot.		900	0:15:00
					rest			0:01:00
	100	× 6		01:30	引きずりor片手P (FIN) 等		600	0:09:00
軸を真っ直ぐ！ カンヘル平面垂直！ 姿勢意識！ 呼吸我慢！								
P(Fr)	100	× 2		01:20	Hypo 5		400	0:05:20
pad+ フイ				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	左Pad 右FIN		1800	0:24:00
				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	右Pad 左FIN		1800	0:24:00
				× 2	S.R.	00:30		0:00:30
E	50	× 1		04:00			50	0:04:00
S	100	× 4		01:15	HF/25m FH/25m		1200	0:15:00
				rest	00:30			0:01:00
	200	× 3		02:40	Form+negative+1		1800	0:24:00
				rest	01:00			0:02:00
DW	50	× 8		01:10	choice		400	0:09:20
Total							9350	2:22:10

2015/3/21 9:00 AM		中央	近畿	インハイ				
関大プール		97	124	149				
共通B(100Fr 1'02°0以内		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	0:00	× 1		07:00		choice	400	0:07:00
	100	× 9		01:40	100IM*3t DES/1t rot.		900	0:15:00
					rest			0:01:00
	100	× 6		01:30	引きずりor片手P (FIN) 等		600	0:09:00
軸を真っ直ぐ！ カンヘル平面垂直！ 姿勢意識！ 呼吸我慢！								
P(Fr)	100	× 2		01:20	Hypo 5・7 /1t		400	0:05:20
pad+ フイ				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	左Pad 右FIN		1800	0:24:00
				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	右Pad 左FIN		1800	0:24:00
				× 2	S.R.	00:30		0:00:30
E	50	× 1		04:00			50	0:04:00
S	100	× 4		01:20	HF/25m		1200	0:16:00
				rest	00:30			0:01:00
	200	× 3		02:50	Form+negative+H/1t		1800	0:25:30
				rest	01:00			0:02:00
DW	50	×		01:10	choice		400	0:09:20
Total							9350	2:24:40

2015/3/21 9:00 AM		中央	近畿	インハイ				
関大プール		97	124	149				
共通C(100Fr 1'02°01以上		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	0:00	× 1		07:00		choice	400	0:07:00
	100	× 9		01:40	100IM*3t DES/1t rot.		900	0:15:00
					rest			0:01:00
	100	× 6		01:30	引きずり		600	0:09:00
軸を真っ直ぐ！ カンヘル平面垂直！ 姿勢意識！ 呼吸我慢！								
P(Fr)	100	× 2		01:20	Hypo 5・7 /1t		400	0:05:20
pad+ フイ				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	左Pad 右FIN		1800	0:24:00
				rest	00:30			0:00:30
	300	× 3		04:00	右Pad 左FIN		1800	0:24:00
				× 2	S.R.	00:30		0:00:30
E	50	× 1		04:00			50	0:04:00
S	100	× 4		01:25	HF/25m FH/25m 1tずつ		1200	0:17:00
				rest	00:30			0:01:00
	200	× 3		03:00	Form+negative+H/1t		1600	0:24:00
				rest	01:00	lastset 200m*2 (-Form)		0:02:00
DW	50	× 8		01:10	choice		400	0:09:20
Total							9150	2:24:10

2015/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関大プール 97 124 149

Short S1でよいフォームで繰り返す。

A	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	×	1	04:00 A1~ choice	200	0:04:00
K	50	×	3	00:45 EN2 IM-SW	300	0:04:30
P	50	×	3	00:55 EN2 IM-SW	300	0:05:30
S	50	×	3	00:45 EN2 IM-SW	300	0:04:30
ターン前後7m以上 set rest 10"						
S	200	×	5	03:30 EN3 IM-Des	1000	0:17:30
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	50	×	4	01:00 EN1 Drill	400	0:08:00
	100	×	4	01:40 EN2 S1	800	0:13:20
Rest20" × 2						
	100	×	1	01:30 EN3 S1 H	200	0:03:00
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	200	×	1	04:00 EN1 スカリング	200	0:04:00
	200	×	5	02:40 EN2 S1	1000	0:13:20
od:Des ev:DPS						
	50	×	4	01:10 EN3 S1 H	200	0:04:40
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	25	×	8	00:40 EN2 S1 Fin	200	0:05:20
水中K No Breath od:ドルフィンK ev:FrK						
S	100	×	8	01:10 EN2 S1 Fin	800	0:09:20
	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
	100	×	4	01:40 EN3 S1 Fin	400	0:06:40
レーススピード						
	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
	100	×	2	02:30 SP S1 Fin	200	0:05:00
Max						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	25	×	5	00:30 SP TP S1	250	0:05:00
果てるまで						
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00
Total					7250	2:10:40

2015/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関大プール 97 124 149

Short S1でよいフォームで繰り返す。

B(Br)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200	×	1	04:00 A1~ choice	200	0:04:00
K	50	×	3	00:45 EN2 IM-SW	300	0:04:30
P	50	×	3	00:55 EN2 IM-SW	300	0:05:30
S	50	×	3	00:45 EN2 IM-SW	300	0:04:30
ターン前後7m以上 set rest 10"						
S	200	×	5	03:30 EN3 IM-Des	1000	0:17:30
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	50	×	4	01:00 EN1 Drill	400	0:08:00
	100	×	4	01:50 EN2 S1	800	0:14:40
Rest20" × 2						
	100	×	1	01:30 EN3 S1 H	200	0:03:00
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
P	200	×	1	04:00 EN1 スカリング	200	0:04:00
	100	×	7	01:40 EN2 Br	700	0:11:40
od:Des ev:DPS						
	50	×	4	01:10 EN3 S1 H	200	0:04:40
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	25	×	8	00:40 EN2 Br	200	0:05:20
水中K No Breath od:水中K ev:1S1K						
S	100	×	7	01:20 EN2 S1 Fin	700	0:09:20
	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
	100	×	4	01:40 EN3 S1 Fin	400	0:06:40
レーススピード						
	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
	100	×	2	02:30 SP S1 Fin	200	0:05:00
Max						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	25	×	5	00:30 SP TP S1	250	0:05:00
果てるまで						
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00
Total					6850	2:10:20

2015/3/21 2:00 PM

関大プール

中央

97

近畿

124

インハイ

149

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	03:30			600	0:10:30
	1t Choice Mix 2t Fr SKPS/50 3t Im K-S/25					
	25 × 16	00:30			400	0:08:00
	od Fly(FlatterK)H ev Fr(DolphinK)E					
S	50 × 8	01:00			400	0:08:00
	1~4t Imsw K-S/12.5(Feel steamline)					
	5~8t Imorder/1t Form					
	200 × 10	02:40	Im Even		2000	0:26:40
	50 × 8	01:00			400	0:08:00
	1~4t easy (Toilet OK) 5~8t S1 Mix					
	100 × 16	01:30	S1 Even		1600	0:24:00
	T.T = 70%over					
	50 × 8	01:00			400	0:08:00
	1~4t easy (Toilet OK) 5~8t Fr Mix					
	50 × 16	01:00	Fr Hard		800	0:16:00
	T.T = ~29"					
	25 × 16	00:30			400	0:08:00
	each one					
	25 × 16	00:30	DIVE		400	0:12:00
		01:00	E			
CD	25 × 8	00:35			200	0:04:40
	od K(board choice) ev S,P, Drill etc					
	400 × 1	10:00			400	0:10:00
	Total 8000 2:23:50					

2015/3/21 2:00 PM

関大プール

中央

97

近畿

124

インハイ

149

Distance

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	12:00			600	0:10:00
	choice-scutt-IM/100m					
Drill	200 × 5	03:10			1000	0:15:50
	Fin+ Paddle IM long stroke					
	背中・腰を水面上に					
KPS	100 × 4	01:55	K		800	0:15:20
	200 × 4	02:55	P	× 2	1600	0:23:20
	100 × 1	01:50	S		200	0:03:40
	K 1set: board, 2set: no board 4t des					
	P 4t des					
	S recovery					
S	100 × 3 × 6	04:10			1800	0:25:00
	01:15 set rest 25"					
	rest 03:00					
	50 × 3 × 5	02:30			750	0:12:30
	00:35 set rest 45"					
E	50 × 1	03:00			50	0:03:00
	0:03:00					
Drill	50 × 8	01:00			400	0:08:00
	catch up-form/1t					
Power	1 壁Kick 10"	00:30		× 4	200	
	2 chicken wing 30回+easy swim					
	3 rest					
	4 dolphin 12.5m+3 stroke Fly+easy 0:10:00					
Dw	200 × 1	05:00			200	0:05:00
	Total 7600 2:14:40					