

2015/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 関大ープール 96 123 148]
 共通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	24- choice	400	0:07:00
S	50	× 12		00:45	26- choice	600	0:09:00
	ターン後dolphin 5t~						
S	200	× 5		03:10	26-	1000	0:15:50
	奇数本:IM E-M-All out by 10"/1t 偶数本:choice						
E	50	× 1		03:00	20-	50	0:03:00
K	25	× 4	} × 4	00:30	4tのみ All out	400	0:08:00
	50	× 3		01:10	E-All out-E/1t	600	0:14:00
	100	× 1		02:30	All out	400	0:10:00
Board K IM order/set All out は勝負!							
P	50	× 2 × 8		01:00	22-	800	0:16:00
	(Long stroke + scull = 25m) × 2 25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長~165cm:+1) IM order/1set						
E	50	× 1		03:00	20-	50	0:03:00
S	100	× 4 × 5			28-	2000	
		1set:Br		01:50	} 1~4t 5"ずつdes 4t=勝負!	0:07:20	
		2set:Bk		01:40		0:06:40	
		3set:Fly		01:30		0:06:00	
		4set:Fr		01:20		0:05:20	
		5set:IM		01:50			
Set rest 01:30 0:06:00							
S	50	× 2 × 6					
	H:1~4set IM order/1se E 01:30 300 0:09:00 H:5set Fly, 6set Fr H 01:00 28- 300 0:06:00						
DW	400	× 1		10:00		400	0:10:00
Total						7300	2:22:10

2015/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 関大ープール 96 123 148]
 共通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	24- choice	400	0:07:00
S	50	× 12		00:45	26- choice	600	0:09:00
	ターン後dolphin 4t~						
S	200	× 5		03:20	26-	1000	0:16:40
	奇数本:IM E-M-All out by 10"/1t 偶数本:choice						
E	50	× 1		03:00	20-	50	0:03:00
K	25	× 4	} × 4	00:30	4tのみ All out	400	0:08:00
	50	× 3		01:10	E-All out-E/1t	600	0:14:00
	100	× 1		02:30	All out	400	0:10:00
Board K IM order/set All out は勝負!							
P	50	× 2 × 8		01:00	22-	800	0:16:00
	(Long stroke + scull = 25m) × 2 25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長~165cm:+1) IM order/1set						
E	50	× 1		03:00	20-	50	0:03:00
S	100	× 4 × 5			28-	2000	
		1set:Br		01:55	} 1~4t 5"ずつdes 4t=勝負!	0:07:40	
		2set:Bk		01:45		0:07:00	
		3set:Fly		01:35		0:06:20	
		4set:Fr		01:25		0:05:40	
		5set:IM		01:50			
Set rest 01:10 0:04:40							
S	50	× 2 × 6					
	H:1~4set IM order/1se E 01:30 300 0:09:00 H:5set Fly, 6set Fr H 01:00 28- 300 0:06:00						
DW	400	× 1		10:00		400	0:10:00
Total						7300	2:23:00

2015/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関大プール 96 123 148
 Short 限界にチャレンジ!!!

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
S	25	×	8	00:35 EN1 Drill	200	0:04:40
S	100	×	7	01:40 EN2 choice	700	0:11:40
od:KRLS ev:SKPS						
KPS	300	×	5	04:10 EN2 IM Fin	1500	0:20:50
FinKick+Pullブイ+ブイキックS						
	50	×	1	02:00 A1 E	50	0:02:00
	150	×	5	02:20 EN2 S1	750	0:11:40
Kick+Pullブイ+ブイキックS						
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						
KS	25	×	8	00:35 SP S1	200	0:04:40
od:KS/12.5 ev:S						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	50	×	30	01:30 EN3.SP S1	1500	0:45:00
10tS1Dive						
2tFr Dps						
8tS1Dive						
2tFr Dps						
4tS1Dive						
2tFr Dps						
2tS1Dive						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	200	×	1	04:00 A2 Form	200	0:04:00
S	50	×	8	01:00 A2 Drill	400	0:08:00
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00
Total					6750	2:22:00

2015/3/22 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関大プール 96 123 148
 Short 限界にチャレンジ!!!

B	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
S	25	×	8	00:35 EN1 Drill	200	0:04:40
S	100	×	7	01:40 EN2 choice	700	0:11:40
od:KRLS ev:SKPS						
KPS	300	×	5	04:20 EN2 IM Fin	1500	0:21:40
FinKick+Pullブイ+ブイキックS						
	50	×	1	02:00 A1 E	50	0:02:00
	150	×	5	02:40 EN2 S1	750	0:13:20
Kick+Pullブイ+ブイキックS						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	100	×	6	02:00 EN2 S1	600	0:12:00
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						
KS	25	×	8	00:35 SP S1	200	0:04:40
od:KS/12.5 ev:S						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
S	50	×	30	01:30 EN3.SP S1	1500	0:45:00
10tS1Dive						
2tFr Dps						
8tS1Dive						
2tFr Dps						
4tS1Dive						
2tFr Dps						
2tS1Dive						
E	50	×	1	02:00 A1	50	0:02:00
K	200	×	1	04:00 A2 Form	200	0:04:00
S	50	×	8	01:00 A2 Drill	400	0:08:00
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00
Total					6650	2:22:30

2015/3/22 2:00 PM

関大プール

Middle

中央
96

近畿
123

インハイ
148

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	400	× 1		mix-choice	400	0:07:00
S	50	× 4 × 2		IMO	400	
	1set	K-S/25m				0:03:20
	2set	swim				0:03:00
	100	× 4		odd:IM even:IMR	400	0:05:40
	200	× 3		Des	600	0:08:30
S	50	× 1		Easy	50	0:02:30
P	50	× 10		Fr Hyp4	500	0:06:40
	100	× 8	odd:	Fr Middle	800	0:05:20
			even:	Fr Hard		0:04:20
	Rest	1'				0:01:00
	400	× 4		05:00 -10"/t Des	1600	0:19:00
S	100	× 1		Easy	100	0:05:00
S	50	× 8		01:00 odd:Drill even:KS/25	400	0:08:00
S	200	× 5 × 2				
	1set	1t 100 × 2	01:20	on3:10	200	0:03:10
		2t 100 × 2	01:25	on3:10	200	0:03:10
		3t 100 × 2	01:30	on3:10	200	0:03:10
		4t 100 × 1	02:00	Easy	100	0:02:00
		5t 200 × 1	04:00	Hard	200	0:04:00
	2set	1t 100 × 2	01:25	on3:30	200	0:03:30
		2t 100 × 2	01:30	on3:30	200	0:03:30
		3t 100 × 2	01:35	on3:30	200	0:03:30
		4t 100 × 1	02:00	Easy	100	0:02:00
		5t 200 × 1	04:00	Hard	200	0:04:00
S	50	× 4 × 2	0:01:00		400	0:08:00
	1set	odd: Easy				
		even: uwk Hard-swim Hard/25m				
	2set	odd: Easy				
		even: swim Hard				
Dw	400	× 1	08:00		400	0:08:00
				Total	7850	2:07:20

2015/3/22 2:00 PM

関大プール

Distance

中央
96

近畿
123

インハイ
148

	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 24	choice-sculd-IM/100m	600	0:10:00
P	400	× 3		05:10 26-	1~3t 3t des by 10" Hypo 3-5-7繰り返し	1200	0:15:30
	200	× 1		04:00	long stroke form	200	0:04:00
	400	× 1		04:30	Hard	400	0:04:30
E	50	× 1		05:00		50	0:05:00
Drill	100	× 3 × 4	01:40 24		IMO 1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K 2t: Fin S 3t: Paddle+Fin Long Stroke S	1200	0:20:00
S	200	× 4		03:00 24~30	体幹注意 7"~8"ずつdes	800	0:12:00
					Rest		0:02:10
S	100	× 4 × 4		26~30 Fr	1:25-1:20-1:15-1:10/1t	1600	0:21:00
					ストロークを大きく・Even pace		
					Rest		0:02:00
S	50	× 8 × 2			S1	800	0:00:00
				01:00 24	1~3t: Form & Drill		0:06:00
				01:10 28 +10"/1t	4~6t: 100m中間泳		0:15:00
				01:40 30 +10"/1t	7~8t: All out		
					Rest		0:02:00
Power					壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3	150	
				01:20			0:04:00
Dw	200	× 1		05:00		200	0:05:00
					Total	7200	2:08:10