

2015/3/23 9:00 AM

関大プール

共通A

中央

95

近畿

122

インハイ

147

	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	Mix	400	0:08:00
					Choice Mix		
	50 × 12			01:00	IMO/1t	600	0:12:00
					1~4 K-S/25 K=Float		
					5~8 P-S/25 P=Crosslegs		
					9~12Fist-Open/25		
	25 × 16			00:30	IMO/1t		
					od H 1~8 Headup(Fist Pitchup) 9~16 Dash ev E		
S	100 × 4 × 3			01:40	-10"/set	1200	0:20:00
					1set KPSS/25(KP=miniboard) IMO/1t		
					2set KRLS/25(+Paddle) IMO/1t(Br=+10")		
					3set S Im Hard		
S	100 × 1			05:00	Looser	100	0:05:00
K	200 × 1			04:00	Board Choice	200	0:04:00
	25 × 20			00:35		500	0:11:40
					1t Upside(Rerax) 2t Headup(+Scu)		
					3t Froat 4t U.W H(noBreath)		
P	400 × 1			06:30	Paddle Choice	400	0:06:30
	50 × 12			01:05	Buoyonly	600	0:13:00
					odStreamLine-P/12.5		
					ev (Floatstart)H-E/25		
S	25 × 16			00:35		400	0:09:20
					each one		
S	100 × 12			02:30		1200	0:30:00
					HighAve Do Your Best		
CD	800 × 1			16:00		800	0:16:00
					K,Drill,Formを入れること。		
					Total	6400	2:15:30

2015/3/23 9:00 AM

関大プール

共通B

中央

95

近畿

122

インハイ

147

	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	Mix	400	0:08:00
					Choice Mix		
	50 × 12			01:00	IMO/1t	600	0:12:00
					1~4 K-S/25 K=Float		
					5~8 P-S/25 P=Crosslegs		
					9~12Fist-Open/25		
	25 × 16			00:30	IMO/1t		
					od H 1~8 Headup(Fist Pitchup) 9~16 Dash ev E		
S	100 × 4 × 3			01:50	-10"/set	1200	0:22:00
					1set KPSS/25(KP=miniboard) IMO/1t(3t)		
					2set KRLS/25(+Paddle) IMO/1t(Br=+10")		
					3set S Im Hard		
S	100 × 1			05:00	Loosen	100	0:05:00
K	200 × 1			04:00	Board Choice	200	0:04:00
	25 × 20			00:35		500	0:11:40
					1t Upside(Rerax) 2t Headup(+Scu)		
					3t Froat 4t U.W H(noBreath)		
P	400 × 1			06:30	Paddle Choice	400	0:06:30
	50 × 12			01:05	Buoyonly	600	0:13:00
					odStreamLine-P/12.5		
					ev (Floatstart)H-E/25		
S	25 × 16			00:35		400	0:09:20
					each one		
S	100 × 12			02:30		1200	0:30:00
					HighAve Do Your Best		
CD	800 × 1			16:00		800	0:16:00
					K,Drill,Formを入れること。		
					Total	6400	2:17:30

2015/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 関大プール 95 122 147  
 ShortA

	本数	セット	サークル	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		300	05:00
	サイドドルフィン(呼吸2回/25m)					
(Fin)	50 × 2		00:40		300	04:00
	ヘッドアップドルフィン H					
	50 × 2		00:50		300	05:00
	SK(choice) E・H/1t					
	× 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！						
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(IM)	100 × 3		01:30	IM	1200	0:18:00
	50 × 1		01:30	E	200	0:06:00
	200 × 1		03:30		800	0:14:00
	× 4					
			SetDes(-5" ラストallout)			
ターン後10m必ず潜る！						
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
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(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
	100 × 3		01:40		600	0:10:00
	× 2					
			S DES/1t(12.5m uw)			
	↑ ターン前後以外は楽に速く					
		SR	01:00			0:01:00
S	75 × 6		02:00		450	0:12:00
	ターン後の浮き上がりをうまく泳ぐ！					
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S(Fr)	50 × 6		01:10		300	0:07:00
	× ∞					
	25mPad+Fin allout +25E					
	setrest 2'					02:00
DW	200 × 1		04:00	drill	200	0:04:00
	200 × 1		03:00	ダラダラ	200	0:03:00
					Total	6550 2:10:45

2015/3/23 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 関大プール 95 122 147  
 ShortB

	本数	セット	サークル	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		00:40 27	Fr	300	04:00
	× 3					
		S.R.	00:10			0:00:20
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		300	05:00
	サイドドルフィン(呼吸2回/25m)					
(Fin)	50 × 2		00:40		300	04:00
	ヘッドアップドルフィン H					
	50 × 2		00:50		300	05:00
	SK(choice) E・H/1t					
	× 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！						
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(IM)	100 × 3		01:35	IM	1200	0:19:00
	25 × 1		01:10	E(真ん中ターン)	100	0:04:40
	200 × 1		03:30		800	0:14:00
	× 4					
			SetDes(-5" ラストallout)			
ターン後10m必ず潜る！						
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
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(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
	100 × 3		01:40		600	0:10:00
	× 2					
			S DES/1t(12.5m uw)			
	↑ ターン前後以外は楽に速く					
		SR	01:00			0:01:00
S	75 × 6		02:00		450	0:12:00
	ターン後の浮き上がりをうまく泳ぐ！					
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S(Fr)	50 × 6		01:10		300	0:07:00
	× ∞					
	25mPad+Fin allout +25E					
DW	200 × 1		04:00	drill	200	0:04:00
	200 × 1		03:00	ダラダラ	200	0:03:00
					Total	6450 2:08:35

2015/3/23 2:00 PM		中央	近畿	インハイ			
関大プール		95	122	147			
Middle	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:00		400	0:07:00
	* STA *Fr-Bk/25m						
	100 × 4			01:35	IMO	400	0:06:20
	* LS *サークルイン						
	25 × 8			00:35	IM	200	0:04:40
	* Form-Hard/1t						
KS	100 × 8			01:45	S1	800	0:14:00
	* K-S/12.5m *LS						
	* FinCho-notFin/4t						
P	300 × 1			05:00		300	0:05:00
	150m/ scull-scull+かききり-ひきずりLS(Fr)/50m						
	150m/ S1 *LS						
P	100 × 6			01:40	S1	600	0:10:00
	3 t/FinPad *LS						
	3 t/PadBuoy *Des/3t						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	100 × 10			01:40		1000	0:16:40
	* 75%Even S.R. 02:20 0:02:20						
	100 × 10			02:00		1000	0:20:00
	* HHEHHEHHEH/1t (H:80%)						
	S.R. 02:30 0:02:30						
	100 × 10			02:10		1000	0:21:40
	* E-H(85%)/1t						
E	100 × 1			06:00		100	0:06:00
KS	25 × 6 × 3			00:30		450	0:09:00
	S.R. 01:00 0:02:00						
	1s/ miniB *ハタ足						
	2s/ 水中K *ドルフィン						
	3s/ K-S/12.5m *S1						
Dw	400 × 1			08:00		400	0:08:00
Total						6700	2:19:10

2015/3/23 2:00 PM		中央	近畿	インハイ		
関大プール		95	122	147		
Distance	本数	セット	サークル		合計距離	合計時間
W-UP	25 × 12			01:00	streamline 下上/t	300 0:12:00
	100 × 7			01:45	odd:IM even:IMR	700 0:12:15
S	100 × 1			02:45	Smooth	100 0:02:45
K	100 × 8			02:00	choice	800 0:14:00
		2t/		01:50		
		2t/		01:40		
		2t/		01:30		
KS	50 × 8			01:00	S1 KS/25	400 0:08:00
					HE/t	
	50 × 1			03:00	Easy	50 0:03:00
S	100 × 3			01:30	Fr DES1-3	900 0:13:30
	100 × 2	× 3		01:20	Fr DES1-2	600 0:08:00
	100 × 1			01:10	Fr Speed	300 0:03:30
				01:00		0:02:00
	50 × 6			00:45	Fr DES1-6	900 0:13:30
	50 × 4	× 3		00:40	Fr DES1-4	600 0:08:00
	50 × 2			00:35	Fr DES1-2	300 0:03:30
		SR		01:00		0:02:00
E	50 × 1			03:00		50 0:03:00
S	50 × 2 × 4			01:15	S1 Speed	400 0:10:00
		SR		01:00		0:03:00
Dw	300 × 1			06:00	KPS	300 0:06:00
Total						6700 2:08:00