

2015/3/24 9:00 AM		中央	近畿	インハイ		
関大プール		94	121	146		
Short	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		06:30		choice	400 0:06:30
	50 × 4		01:10		scull/s	200 0:04:40
					rest	01:00
	100 × 3		01:40		引きずりor片手P (FIN) 等	300 0:05:00
					引きずりは体を触りながら、肘を運ぶ	
					rest	00:30
	200 × 4		02:30		1~2t:右手ノド左足FIN S	800 0:10:00
					2t後rest30"	00:30
					3~4t:左手ノド右足FIN S	
					バランスよく泳ぐ	
S	50 × 6		01:10		ドリルcho	1200 0:28:00
	75 × 4		01:30		ターン時=横10mH	1200 0:24:00
	25 × 6	× 4	00:30		Pickup H	600 0:12:00
	rest		02:00		rest	08:00
	100 × 1		07:00		DIVE + E	0:28:00
	3組 3グループで(スタート順をずらしながら)					
DW	50 × 8		01:10		ドリル等	400 0:09:20
					Total	5100 2:17:30

2015/3/24 9:00 AM		中央	近畿	インハイ		
関大プール		94	121	146		
Middle	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離 合計時間
Wup	200 × 3		03:10		*Fin	600 0:09:30
	1t/ Cho					
	2t/ K-S/12.5m				Fr	
	3t/ K-S/12.5m				IM	
			R	00:30		0:00:30
	100 × 8		01:40			800 0:13:20
	2 t/Fly-Bk/50m					
	2 t/Bk-Br/50m					
	2 t/Br-Fr/50m					
	2 t/Fr-Fly/50m					
	* Mid-Hard/50m					
K	200 × 3		03:30			600 0:10:30
	1t/ miniB					
	2t/ noB					
	3t/ 水中トルフィンK-S/12.5m					
	100 × 3		02:10			300 0:06:30
	* H-E-H/1t					
	50 × 5		01:10			250 0:05:50
	* E-H/1t					
P	200 × 3 × 3					1800
	1s/ Des/3t		02:40		Fr	0:08:00
	2s/ Des/3t		03:00		S1	0:09:00
	3s/ E-H-H/1t		03:20		S1	0:10:00
			S.R.	01:00		0:02:00
E	50 × 1		04:00			50 0:04:00
S	150 × 1		01:55		S1:Mid	150
	50 × 1		00:40		S1:AO	50
	* 200のラストスタート目標タイム					
	× 2		03:30		seton	0:07:00
	rest		01:00			0:01:00
	100 × 1		01:15		S1:Mid	100
	50 × 2		00:45		S1:AO	100
	* 200の後半目標タイム					
	× 2		04:00		seton	0:08:00
	rest		01:00			0:01:00
	50 × 3		00:45		S1:AO	150
	50 × 1		00:45		S1:AO	50
	* 200の目標Lap					
	× 2		05:00		seton	0:10:00
E	100 × 1		06:00			100 0:06:00
S	25 × 12		00:35		K-S/6t	300 0:07:00
	* H-E/1t					
Dw	400 × 1		08:00			400 0:08:00
					Total	6400 2:07:10

2015/3/24 9:00 AM		中央	近畿	インハイ		
関大プール		94	121	146		
Distance	本数	セット	サークル		合計距離	合計時間
W-UP	25 × 12		01:00	odd:伏浮 even:蹴伸	300	0:12:00
	200 × 8		03:30	4t/ IMO/t	1600	0:28:00
					SKPS	
				4t/ IM		
K	100 × 15		02:00	choice	1500	0:30:00
				5t/ Fr onBoard	50E50H	
				4t/ IMO NoBoard	75H25E	
				6t/ S1 1E2H		
E	50 × 1		03:00	Easy	50	0:03:00
D	50 × 4 × 2		01:00	1s Bk	400	0:08:00
				2s Br		
S	100 × 5 × 3		02:00	IM	1500	0:30:00
				Form~Build up		
	50 × 4		01:30	IMO Hard	200	0:06:00
Dw	300 × 1		06:00	KPS	300	0:06:00
				Total	5850	2:03:00

