

2014/11/9 2:30 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 256 281

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	400 × 1	07:00	choice	400	0:07:00
	100 × 9	01:40		900	0:15:00
	DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/1t				
			rest		01:30
	100 × 6	01:40		600	0:10:00
	引きずりor片手P (FIN) 等				
			rest		01:00
	100 × 8	01:20		800	0:10:40
	1~4t:右手パド左足FIN S				
			4t後rest30"		00:30
	バランスよく泳ぐ 5~8t:左手パド右足FIN S				

軸を真っ直ぐ！ カンペル平面垂直！姿勢意識！呼吸我慢！

P(Fr)	100 × 3	01:20		900	12:00
pad+ ブイ	携帯番号 最初のブロックでhypo				
		rest 00:40			0:01:20
	100 × 4	01:10		1200	14:00
	携帯番号 真ん中のブロックでhypo				
		rest 00:40			0:01:20
	100 × 4	01:10		1200	14:00
	携帯番号 最後のブロックでhypo				
	× 3				
		S.R. 01:30			0:03:00
	1s= ハドル+ブイ 2s=FIN 3s=ハドル+FIN				

E 50 × 1 04:00 50 0:04:00

板K 50 × 2 × 8 板(大) 800  
 odd/ Easy 01:30 全員バタ足 0:12:00  
 even/ Hard 01:00 入れ替え戦！ 0:08:00

DW 50 × 8 01:10 スカリング4種 400 0:09:20

Total 7250 2:04:40

2014/11/9 2:30 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 256 281

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	400 × 1	07:00	choice	400	0:07:00
	100 × 9	01:40		900	0:15:00
	DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/1t				
			rest		01:30
	100 × 6	01:40		600	0:10:00
	引きずりor片手P (FIN) 等				
			rest		01:00
	100 × 8	01:20		800	0:10:40
	1~4t:右手パド左足FIN S				
			4t後rest30"		00:30
	バランスよく泳ぐ 5~8t:左手パド右足FIN S				

軸を真っ直ぐ！ カンペル平面垂直！姿勢意識！呼吸我慢！

P(Fr)	100 × 3	01:20		900	12:00
pad+ ブイ	携帯番号 最初のブロックでhypo				
		rest 00:30			0:01:00
	100 × 4	01:15		1200	15:00
	携帯番号 真ん中のブロックでhypo				
		rest 00:30			0:01:00
	100 × 4	01:15		1200	15:00
	携帯番号 最後のブロックでhypo				
	× 3				
		S.R. 01:30			0:03:00
	1s= ハドル+ブイ 2s=FIN 3s=ハドル+FIN				

E 50 × 1 04:00 50 0:04:00

板K 50 × 2 × 8 板(大) 800  
 odd/ Easy 01:30 全員バタ足 0:12:00  
 even/ Hard 01:00 入れ替え戦！ 0:08:00

DW 50 × 8 01:20 スカリング4種 400 0:10:40

Total 7250 2:07:20

2014/11/9 2:30 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 256 281

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	400 × 1	07:00	choice	400	0:07:00
	100 × 9	01:40		900	0:15:00
	DK・サイドk・ヘッドアップドルフィンK/1t				
			rest		01:30
	100 × 6	01:40		600	0:10:00
	引きずりor片手P (FIN) 等				
			rest		01:00
	100 × 8	01:20		800	0:10:40
	1~4t:右手パド左足FIN S				
			4t後rest30"		00:30
	バランスよく泳ぐ 5~8t:左手パド右足FIN S				

軸を真っ直ぐ！ カンペル平面垂直！姿勢意識！呼吸我慢！

P(Fr)	100 × 3	01:20		900	12:00
pad+ ブイ	携帯番号 最初のブロックでhypo				
		rest 00:30			0:01:00
	100 × 4	01:20		1200	16:00
	携帯番号 真ん中のブロックでhypo				
		rest 00:30			0:01:00
	100 × 4	01:20		1200	16:00
	携帯番号 最後のブロックでhypo				
	× 3				
		S.R. 01:30			0:03:00
	1s= ハドル+ブイ 2s=FIN 3s=ハドル+FIN				

E 50 × 1 04:00 50 0:04:00

板K 50 × 2 × 8 板(大) 800  
 odd/ Easy 01:30 全員バタ足 0:12:00  
 even/ Hard 01:00 入れ替え戦！ 0:08:00

DW 50 × 8 01:20 スカリング4種 400 0:10:40

Total 7250 2:09:20