

2014/12/13 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 195 222 247

A	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	900 × 1				900	0:18:00
	(50Swim50ScullingKick付+10"Rest+25UWH25Bk Easy)*6					
S	50 × 12		Fr	Stroke count		
	1s 1t→3t stroke数減		00:50		600	0:10:00
	Time keep					
	2s 1s目Lastのstroke数		00:45		600	0:09:00
	3t毎にTime上げる					
	3s Fast		00:50		600	0:10:00
	Rest		00:30			0:01:30
K	300 × 1		05:00	Fin	900	0:15:00
	UnderWater-背面-回転/50					
			× 3			
		SR	01:00			0:02:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
P	900 × 1		18:00	Fr	900	0:18:00
	(50Fr50HeadUp+10"Rest+25NoBreath25BkEasy)*6					
S	300 × 1		03:45	Fr	1200	0:15:00
	100 × 3		01:30		1200	0:18:00
	50Fly50Bk-50Bk50Br-50Br50Fr/t					
			× 4			
DW	900 × 1		18:00		900	0:18:00
	(50Fr50片手25UW25BkEasy)*6					
Total					7850	2:17:30

2014/12/13 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 195 222 247

B	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	900 × 1				900	0:18:00
	(50Swim50ScullingKick付+10"Rest+25UWH25Bk Easy)*6					
S	50 × 11		Fr	Stroke count		
	1s 1t→3t stroke数減		00:55		550	0:10:05
	Time keep					
	2s 1s目Lastのstroke数		00:50		550	0:09:10
	3t毎にTime上げる					
	3s Fast		00:55		550	0:10:05
	Rest		00:30			0:01:30
K	300 × 1		05:00	Fin	900	0:15:00
	UnderWater-背面-回転/50					
			× 3			
		SR	01:00			0:02:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
P	900 × 1		18:00	Fr	900	0:18:00
	(50Fr50HeadUp+10"Rest+25NoBreath25BkEasy)*6					
S	300 × 1		04:00	Fr	1200	0:16:00
	100 × 3		01:30		1200	0:18:00
	50Fly50Bk-50Bk50Br-50Br50Fr/t					
			× 4			
DW	900 × 1		18:00		900	0:18:00
	(50Fr50片手25UW25BkEasy)*6					
Total					7700	2:18:50