

2014/12/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246
A(short) 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	800	×	1	14:00	choice	800	0:14:00
					choice・IM・IMR・Fr/200m		
					キックはバタ足		
	100	×	1	01:30	26 (Fly-Fr)(Bk-Fr)(B-Fr)/s	300	04:30
	50	×	2	00:45	27 (Fly-Fr)(Bk-Fr)(B-Fr)/s	300	04:30
			× 3	S.R.	00:30		0:01:00
					腹筋をしっかり使う！姿勢づくり		
K	200	×	1	03:00	DK・sideK(バタ足)	400	06:00
(Fin)	50	×	2	01:00	ヘッドアップドルフィン	200	04:00
			× 2				
Drill	50	×	12	01:10	drill + DES	600	0:14:00
S(S1)	50	×	40	01:10	ナベアツ...	2000	0:46:40
E	100	×	1	05:00	20	100	0:05:00
Drill	50	×	6	01:10	drill choice	300	0:07:00
S(Fr)	50	×	8	01:20	25mPd+Fin about +2SE	400	0:10:40
Drill	50	×	8	01:10	drill choice	400	0:09:20
DW	200	×	1	05:00	ダラダラ	200	0:05:00
					Total	6000	2:11:40

2014/12/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246
B(short) 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	800	×	1	14:00	choice	800	0:14:00
					choice・IM・IMR・Fr/200m		
					キックはバタ足		
	100	×	1	01:35	26 (Fly-Fr)(Bk-Fr)(B-Fr)/s	300	04:45
	50	×	2	00:50	27 (Fly-Fr)(Bk-Fr)(B-Fr)/s	300	05:00
			× 3	S.R.	00:20		0:00:40
					腹筋をしっかり使う！姿勢づくり		
K	200	×	1	03:00	DK・sideK(バタ足or	600	09:00
(Fin)	50	×	2	01:00	ヘッドアップドルフィン	300	06:00
			× 3				
Drill	50	×	12	01:10	drill + DES	600	0:14:00
S(S1)	50	×	40	01:10	ナベアツ...	2000	0:46:40
E	100	×	1	05:00	20	100	0:05:00
Drill	50	×	6	01:10	drill choice	300	0:07:00
S(Fr)	50	×	8	01:20	25mPd+Fin about +2SE	400	0:10:40
Drill	50	×	8	01:10	drill choice	400	0:09:20
DW	200	×	1	05:00	ダラダラ	200	0:05:00
					Total	6300	2:17:05

2014/12/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246

Middle 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	choice	200	0:04:00
	25 × 20		00:30		500	0:10:00
	K-P-Drill-Form/1t		KP=Buoy	Fr=noFr/4t		
	100 × 4 × 3				1200	0:18:00
	1set KRLS/25		01:40	Imorder		
	2set K-S/12.5		01:30	IM		
	3set S		01:20	IMR		
lossen	100 × 1		03:00		100	0:03:00
PS	50 × 4		00:35	Fr		
	rest × 1		00:40			
	100 × 2 × 4		01:10	Fr		
	rest × 1		00:40			
	200 × 1		02:10	Fr		
		set	09:30		2400	0:38:00
	odset P(Buoy only) evset S					
lossen	100 × 1		03:00		100	0:03:00
K	50 × 5 × 5		00:55	S1	1250	0:25:25
		setR	00:30			
	1set BoardK					
	2set Board streamlineK(Hypo4/25)					
	3set noBoardK(Hypo3/25)					
	4set K-S/25 K=(nobreath H)					
	5set S-K/25 K=(nobreath H)					
lossen	100 × 1		03:00		100	0:03:00
S	25 × 10		00:40		250	0:06:40
	od Drill ev Form(stroke count)					
S	25 × 8 × 5		00:25		1000	0:20:00
		setR	00:50			
	stroke Fr Bk = ~ 12st Fly = ~ 7st					
	Hypo 1 ~ 2/25					
	Time Fr = ~ 14" Fly Bk = ~ 15"					
CD	400 × 1		08:00		400	0:08:00
	Total				7500	2:19:05

2014/12/14 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246

Distance 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	600	0:10:00
S	200 × 5		03:00	28		1000	0:15:00
	1,3,5t IM des			2,4t Fr	stream line 8m ~		
Drill	50 × 3 × 6		00:55	28	Fin	900	0:16:30
	1t: one arm side touch R-L/25m						
	2t: straight arm						
	3t: No board surface K						
P	1200 × 1		16:00	28		1200	0:16:00
	0~600m Hypo right-left/50m						
	600m ~ build up 600m						
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
S	50 × 12		00:50		Form check	600	0:10:00
S	100 × 4 } × 3		01:30		1t dive hard	1200	0:18:00
	100 × 1 }		05:00		Easy	300	0:15:00
	50 × 8		00:50		1t dive hard	400	0:06:40
	100 × 1		03:20		Easy	100	0:03:20
	50 × 4		01:00		1t dive hard	200	0:04:00
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
S	25 × 2 × 3		00:50			150	0:05:00
	1t: underwater						
	2t: Fr all out						
Dw	400 × 1		10:00			400	0:10:00
	Total					7150	2:15:30

2014/12/14 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246

Fr	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	50 × 18			01:10 ~26		900	0:21:00
					2 t/いるかとび		
					4 t/order B-up		
					2 t/scull(wave)・S(choice)/25m 肩甲骨を動かす!		
					rest30" Finを履く	00:30	
					2 t/バタ足、引きずりFLY		
					2 t/Headup Bk		
					2 t/バタ足Br		
					2 t/引きずりFr		
					rest30" Finを脱ぐ	00:30	
					2 t/S choice H		
	100 × 1	} × 2		01:40	DK・sideK(バタ足)	200	03:20
	50 × 2			01:00	ヘッドアップドルフ	200	04:00
	50 × 2			01:00	STK(choice) M・FIN*2/no tool	200	04:00
					setrest		01:00
PS	100 × 2	} × 2		01:40	引きずり片手P (P2)	400	0:06:40
						rest	01:00
	100 × 3			01:20	右手・バタ足FIN	600	0:08:00
					rest		01:00
	100 × 3			01:20	左手・バタ足FIN	600	
				1'20" → 1'15"	4t後rest30"		08:00
					バランスよく泳ぐ		
S(S1)	50 × 3	} × 2		01:10	K drill	300	0:07:00
	50 × 3			01:10	P drill	300	0:07:00
	50 × 4			01:00	S FMMH	400	0:08:00
				SR	01:00		0:01:00
	50 × 12			01:10 30~	1t: 片手でH 2t: 15m uwK+swim H +25E 3t: 15m Headup +swim H +25E 4t: choice 5t: 25mH +25E 6t: choice 繰返し	600	0:14:00
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
S	50 × 2 × 8				S1	800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
Down	200 × 1			04:00	ドリル		
	200 × 1			04:00	K+S(タラダラ)	400	0:08:00
					Total	5950	2:09:00

2014/12/14 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学北陽高校プール 194 221 246

Special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	50 × 18			01:10 ~26		900	0:21:00
					2 t/いるかとび		
					4 t/order B-up		
					2 t/scull(wave)・S(choice)/25m 肩甲骨を動かす!		
					rest30" Finを履く	00:30	
					2 t/バタ足、引きずりFLY		
					2 t/Headup Bk		
					2 t/バタ足Br		
					2 t/引きずりFr		
					rest30" Finを脱ぐ	00:30	
					2 t/S choice H		
	100 × 1	} × 2		01:40	DK・sideK(バタ足)	200	03:20
	50 × 2			01:00	ヘッドアップドルフ	200	04:00
	50 × 2			01:00	STK(choice) M・FIN*2/no tool	200	04:00
					setrest		01:00
PS	100 × 2	} × 2		01:40	引きずり片手P (P2)	400	0:06:40
						rest	01:00
	100 × 3			01:20	右手・バタ足FIN	600	0:08:00
					rest		01:00
	100 × 3			01:20	左手・バタ足FIN	600	
				1'20" → 1'15"	4t後rest30"		08:00
					バランスよく泳ぐ		
S(S1)	50 × 3	} × 2		01:10	K drill	300	0:07:00
	50 × 3			01:10	P drill	300	0:07:00
	50 × 4			01:00	S FMHH	400	0:08:00
				SR	01:00		0:01:00
S(S1)	50 × 2	} × 2		01:10	STK MH/1t	200	0:04:40
	50 × 2			01:10	P+ブイ MH/1t	200	0:04:40
	rest			00:30	↑バドル は		0:00:30
	50 × 2			01:00	S Form/H	200	0:04:00
				SR	01:00		0:01:00
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
S	50 × 2 × 8				S1	800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
Down	200 × 1			04:00	ドリル		
	200 × 1			04:00	K+S(タラダラ)	400	0:08:00
					Total	5950	2:09:50

2014/12/14 2:00PM 関西大学北陽高校プール				中央 194	近畿 221	インハイ 246		
Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		
w-up	100	× 6	× 4		2400			
	1s	Fin+P		01:25 odd: Fly-Bk/50 even: Br-Fr/50		0:08:30		
	2s	Fin+P		01:25 IM		0:08:30		
	3s			01:15 Fr even keep		0:07:30		
	4s			01:20 Fr Hard		0:08:00		
K	50	× 8	× 2		800			
	1s			01:00 Drill		0:08:00		
	2s			odd: 00:50 middle speed even: 00:45 Hard		0:03:20 0:03:00		
P	300	× 4		04:00 odd: Hyp5-7-9/50 even: speed	1200	0:16:00		
E	100	× 1		04:00	100	0:04:00		
S	50	× 4	} × 4	00:35 HR27~28	800	0:09:20		
	50	× 1		00:50	200	0:03:20		
	200	× 1		02:20 SetDes SR 01:00	800	0:09:20 0:03:00		
E	50	× 1		02:00	50	0:02:00		
S	50	× 6		00:55 Drill-Form	300	0:05:30		
S	50 × 1) × 8		01:30 Easy	400	0:12:00		
	50 × 1			01:00 Hard	400	0:08:00		
Dw	200	× 1		03:30				
Total					7450	1:59:20		

2014/12/14 2:00PM 関西大学北陽高校プール				中央 194	近畿 221	インハイ 246			
Distance	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	600	0:10:00		
S	100	× 3	× 3	01:30 28	Fin	900	0:13:30		
	IM-Bk-Fr/3t		3t des						
	Set rest			00:30			0:01:00		
K	25	× 16		01:00 28	Board	400	0:08:00		
		20"hard - 40"easy							
E	50	× 1		03:00		50	0:03:00		
P	50	× 10		00:50		500	0:08:20		
		odd: pinch paddle, even: grab paddle							
		rest					0:01:00		
P	200	× 3	× 3	02:30		1800	0:24:00		
	3t des + set des			02:40					
				02:50					
	set rest			00:30			0:01:00		
Scull	100	× 1		03:00			0:03:00		
					うつ伏せ前進-うつ伏せ後退-仰向け前進-仰向け後退/25m				
S	100	× 5	× 4	02:00 1t		2000	0:08:00		
	1t: Easy			01:25 2t			0:05:40		
	2~5t: Des			01:20 3t			0:05:20		
	ストローク数少なく			01:15 4t			0:05:00		
				01:10 5t			0:04:40		
E	50	× 1		03:00		50	0:03:00		
S	50 × 1) × 8		01:30 Easy	400	0:12:00			
	50 × 1			01:00 Hard	400	0:08:00			
Dw	200	× 1		04:00		200	0:04:00		
Total					7300	2:08:30			