

2016/1/11 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1		07:00	SKPS	400	0:07:00
	50 × 4		01:10	Sculling-Swim/25	200	0:04:40
	50 × 4		00:50	S1 Form	200	0:03:20
	50 × 6		00:50	Fr 呼吸制限*	300	0:05:00
	*12.5m&20m&37.5m&45mのみ呼吸可					
S	700 × 1		09:20	Fr Negative	700	0:09:20
	100 × 1		01:30	S1 Best+10"	100	0:01:30
	50 × 4		01:00	S1 200RP	200	0:04:00
	600 × 1		08:00	Fr Negative	600	0:08:00
	100 × 2		01:30	S1 Best+10"	200	0:03:00
	50 × 4		01:00	S1 200RP	200	0:04:00
	500 × 1		06:40	Fr Negative	500	0:06:40
	100 × 3		01:30	S1 Best+10"	300	0:04:30
	50 × 4		01:00	S1 200RP	200	0:04:00
	400 × 1		05:20	Fr Negative	400	0:05:20
	100 × 4		01:30	S1 Best+10"	400	0:06:00
	50 × 4		01:00	S1 200RP	200	0:04:00
	300 × 1		04:00	Fr Negative	300	0:04:00
	100 × 3		01:40	S1 Best+6"	300	0:05:00
	50 × 2		01:15	S1 100RP	100	0:02:30
	200 × 1		02:40	Fr Negative	200	0:02:40
	100 × 2		01:40	S1 Best+6"	200	0:03:20
	50 × 2		01:15	S1 100RP	100	0:02:30
	100 × 1		01:20	Fr Negative	100	0:01:20
	100 × 1		01:40	S1 Best+6"	100	0:01:40
	50 × 2		01:00	S1 100RP	100	0:02:00
E	100 × 5		05:00		500	0:25:00
K 壁Kick	× 8		00:35			0:04:40
	20sMax+15sRest					
Down	300 × 1		06:00	KPS	300	0:06:00
Total					7400	2:21:00

2016/1/11 9:00 AM

関西大学第一高校プール

中央

165

近畿

193

インハイ

219

BrA

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 × 8		00:35			200	0:04:40
					od stremline ev uw(Hypo2)		
	50 × 8		00:55			400	0:07:20
					od bk-fr/25 ev fly-br/25		
	100 × 4		01:30		IM	400	0:06:00
						0	0:00:00
P	400 × 1		06:00		Fr	400	0:06:00
P	50 × 4 × 4		00:40	set	03:20	800	0:13:20
					Fr Paddle + Buoy Even(within 32")		
	50 × 1		02:00		loosen	50	0:02:00
P	100 × 3 × 4		01:30	set	05:20	1200	0:21:20
					Br Paddle + Buoy(no kick)		
loosen	100 × 1		04:00			100	0:04:00
K	200 × 1		04:00			200	0:04:00
					Board choice Drillmix		
K	50 × 4 × 4		00:50	set	04:00	800	0:16:00
					Board Even(within44")		
loosen	100 × 1		04:00			100	0:04:00
S	25 × 16		00:30			400	0:08:00
					Br od Drill ev Form(BiG swim)		
S	50 × 6 × 4		00:45	set	05:30	1200	0:22:00
					Br Evenpace(limit=300mH) strokecount(~7st/25)		
S	300 × 1		12:00		allout	300	0:12:00
					stroke/1P1K/Time 記録 2Group		
S	100 × 1		02:00		choice	100	0:02:00
	25 × 8		00:30			200	0:04:00
					Br Drill-Form/1t		
	200 × 1		04:00		CD	200	0:04:00
					Total	7250	2:24:40

2016/1/11 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 10			Fr	2000	0:30:00
				50Swim(Hyp1-5/25)100Single Arm50Swim(Fast)		
	50 × 4 × 3			01:00	choice	600 0:12:00
	1t Easy			1s	Swim	
	2t 25Hard+E			2s	Fin Swim	
	3t Easy			3s	Fin&Paddle Swim	
	4t 50Hard					
E	50 × 1			03:00		50 0:03:00
S	50 × 4			00:50	IMO	800 0:13:20
					25Hard25Form	
	200 × 1			03:00	Fr Hard	800 0:12:00
	100 × 1			02:00	S1 Smooth	400 0:08:00
	100 × 1			02:00	S1 Hard	400 0:08:00
					× 4	
E	100 × 1			05:00		100 0:05:00
S						0:04:00
	× 8			00:30		
K	100 × 12			02:00	S1	1200 0:24:00
					3t/ Bk	
					3t/ Side	
					3t/ 体側	
					3t/ Stream Line	
	50 × 8			02:00	S1 with Fin	400 0:16:00
					odd:Easy even:UW Hard	
Down	300 × 1			06:00	KPS	300 0:06:00
Total					7050	2:21:20

2016/1/11 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 165 193 219
 BrB 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	×	8		00:35			200	0:04:40
				od	stremline	ev	uw(Hypo2)		
	50	×	8		00:55			400	0:07:20
				od	bk-fr/25	ev	fly-br/25		
	100	×	4		01:30		IM	400	0:06:00
								0	0:00:00
P	400	×	1		06:00		Fr	400	0:06:00
P	50	×	4	×	3	00:45	set 03:30	600	0:10:30
							Fr Paddle + Buoy Even(within 35")		
	50	×	1		02:00		loosen	50	0:02:00
P	100	×	3	×	4	01:40	set 05:40	1200	0:22:40
							Br Paddle + Buoy(no kick)		
loosen	100	×	1		04:00			100	0:04:00
K	200	×	1		04:00			200	0:04:00
							Board choice Drillmix		
K	50	×	4	×	4	00:55	set 04:00	800	0:16:00
							Board Even(within49")		
loosen	100	×	1		04:00			100	0:04:00
S	25	×	16		00:30			400	0:08:00
							Br od Drill ev Form(BiG swim)		
S	50	×	6	×	4	00:50	set 06:00	1200	0:24:00
							Br Evenpace(limit=300mH) strokecount(~9st/25)		
S	300	×	1		12:00		allout	300	0:12:00
							stroke/1P1K/Time 記録 2Group		
S	100	×	1		02:00		choice	100	0:02:00
	25	×	8		00:30			200	0:04:00
							Br Drill-Form/1t		
	200	×	1		04:00		CD	200	0:04:00
							Total	7050	2:25:10

2016/1/11 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

Special	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	600	0:10:00
	choice-scuII-IM/100m						
P	400 × 3			05:10	26-	1200	0:15:30
	1~3t 3t des by 10" Hypo 3-5-7繰り返し						
	200 × 1			04:00		200	0:04:00
	long stroke form						
	400 × 1			04:30		400	0:04:30
	Hard						
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00
Drill	100 × 3 × 5			01:40	24	1500	0:25:00
	1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K						
	2t: Fin S						
	3t: Paddle+Fin Long Stroke S						
	1,3,5 set=S1 2,4set=Fr						
S	200 × 3			03:20	~28	600	0:10:00
	体幹注意 7"~ ずつdes						
	Rest						0:01:00
S	100 × 5			01:40	even (Fly1,3,5t)	500	0:08:20
	100 × 3			01:50	even 1set -4"	300	0:05:30
	100 × 2			02:00	even 2set -4"	200	0:04:00
	100 × 1			03:00	all out	100	0:03:00
	set rest						0:03:00
S	50 × 10			01:00	even (Fly5,8tFr)	500	0:10:00
	50 × 6			01:10	even 1set -2"	300	0:07:00
	50 × 4			01:20	even 2set -2"	200	0:05:20
	50 × 1			01:00	all out	50	0:01:00
	set rest						0:03:00
	stroke count 後半少なく						
Power	壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3					150	
							0:04:00
Dw	300 × 1			05:00		300	0:05:00
	Total						7150 2:12:10

2016/1/11 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

SpecialA

	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
<p>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) 体重移動を丁寧に！姿勢重視。スピードをしっかり出す！</p>						
S	100 × 1		01:30		300	04:30
	引きずりFly					
(P+Fin)	50 × 2		00:40		300	04:00
	キャッチアップBk					
	50 × 2		00:40		300	04:00
	引きずりFr					
			× 3			
				setrest 30"		01:00
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
<p>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！</p>						
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		01:30		600	0:09:00
			× 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
	< 続けて					
S	75 × 6		02:00	H	450	0:12:00
<p>ターン後の浮き上がりをうまく泳ぐ！</p>						
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S	50 × 3			30 S1	1800	
			× 12			
			01:10	1t/ 壁K5"+20m H		0:14:00
			01:20	2t/ Drill or E		0:16:00
			01:30	3t/ Hard !		0:18:00
DW	200 × 1		04:00	drill	200	0:04:00
	200 × 1		03:00	ダラダラ	200	0:03:00
Total					5850	2:08:15

2016/1/11 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

Br	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
w-up	400 × 1		08:00		400	0:08:00
				choice mix(streamlineを入れること)		
	25 × 8		00:30		200	0:04:00
				Br 1P1K = 12.5mover(feel streamline)		
				stroke = within4/25		
★	stliamline × 2		05:00	計測		0:10:00
K	25 × 24		00:35		600	0:14:00
				1t Pull leg kick(up - down/12.5)		
				2t H floatk(nobreath) - headupk(joinhands)/12.5		
				3t pedallingK	board	
				4t H harfK - fullK/12.5		
K	50 × 8	od	01:00	H	400	0:10:00
		ev	01:30	E		
★K	100 × 1		04:00	計測	100	0:04:00
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
P	50 × 3 × 6		01:00		900	0:18:00
				1t Scu-R(L)/12.5 (FlyK OK)		
				2t E - headupH - E/12.5-25-12.5		
				3t E - headupH - E/12.5-25-12.5		
★P	100 × 1		04:00	計測	100	0:04:00
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
S	25 × 8 × 4				800	0:18:40
				E - H/1t od 00:40 ev 00:30		
				odset H = stroke Min-Mid-Max-headup(highpitch)/1t		
				evset H = stroke headup(highpitch)-Max-Mid-Min/1t		
S	50 × 8 × 2				800	0:18:40
				E - H/1t od 01:20 ev 01:00		
				odset H = stroke Min-Mid-Max-headup(highpitch)/1t		
				evset H = stroke headup(highpitch)-Max-Mid-Min/1t		
★S	100 × 1		04:00	allout	100	0:04:00
CD	400 × 1		10:00		400	0:10:00
				Total	5000	2:11:20

2016/1/11 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 165

近畿
 193

インハイ
 219

SpecialB

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)
 体重移動を丁寧に！姿勢重視。スピードをしっかり出す！

S	100 × 1	01:35		300	04:45
	引きずりFly				
(P+Fin)	50 × 2	00:45		300	04:30
	キャッチアップBk				
	50 × 2	00:40		300	04:00
	引きずりFr				
	} × 3				
			setrest 20"		00:40
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	01:35		600	0:09:30
	} × 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
	< 続けて				
S	75 × 6	02:00	H	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	50 × 3		30 S1	1800	
		01:10	1t/ 壁K5"+20m H		0:14:00
		01:20	2t/ Drill or E		0:16:00
		01:30	3t/ Hard !		0:18:00
DW	200 × 1	04:00	drill	200	0:04:00
	200 × 1	03:00	だらだら	200	0:03:00
	Total				5850 2:09:20

