

2016/2/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 132

近畿  
 160

インハイ  
 186

A	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8			01:40		800	0:13:20
	odd/ Cho						
	even/ 100IM *Des/4t						
P	100 × 10			01:20	Fr	1000	0:13:20
	odd/ ひきずりLS						
	even/ LS *フツシュ意識						
FinS	400 × 3				Fr	1200	
	1t/ サークルイン			04:40	FinPad		0:04:40
	2t/ サークルイン			04:30	FinPad		0:04:30
	3t/ サークルイン			04:20	FinPad		0:04:20
		R		01:00			0:01:00
	200 × 3				Fr	600	
	1t/ サークルイン			02:30	FinPad		0:02:30
	2t/ サークルイン			02:20	FinPad		0:02:20
	3t/ サークルイン			02:10	FinPad		0:02:10
		R		01:00			0:01:00
	100 × 5			01:30	Fr	500	0:07:30
	* H-E/1t				FinPad		
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
K	100 × 10			01:40	Fly	1000	0:16:40
	odd/ noBoard						
	even/ miniBoard						
S	200 × 3			03:00	IM	600	0:09:00
	* Des/3t						
	100 × 4			01:30	H:Fr	400	0:06:00
	* H-H-H-E/1t						
						2000	0:30:00
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
Total						8550	2:10:20

2016/2/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 132

近畿  
 160

インハイ  
 186

B	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8			01:40		800	0:13:20
	odd/ Cho						
	even/ 100IM *Des/4t						
P	100 × 10			01:25	Fr	1000	0:14:10
	odd/ ひきずりLS						
	even/ LS *フツシュ意識						
FinS	350 × 3				Fr	1050	
	1t/ サークルイン			04:30	FinPad		0:04:30
	2t/ サークルイン			04:20	FinPad		0:04:20
	3t/ サークルイン			04:10	FinPad		0:04:10
		R		01:00			0:01:00
	200 × 3				Fr	600	
	1t/ サークルイン			02:40	FinPad		0:02:40
	2t/ サークルイン			02:30	FinPad		0:02:30
	3t/ サークルイン			02:20	FinPad		0:02:20
		R		01:00			0:01:00
	100 × 5			01:30	Fr	500	0:07:30
	* H-E/1t				FinPad		
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
K	100 × 10			01:40	Fly	1000	0:16:40
	odd/ noBoard						
	even/ miniBoard						
S	200 × 3			03:10	IM	600	0:09:30
	* Des/3t						
	100 × 4			01:30	H:Fr	400	0:06:00
	* H-H-H-E/1t						
						2000	0:31:00
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
Total						8400	2:12:40

2016/2/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 132

近畿  
 160

インハイ  
 186

C	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8			01:40		800	0:13:20
	odd/ Cho						
	even/ 100IM *Des/4t						
P	100 × 9			01:30	Fr	900	0:13:30
	odd/ ひきずりLS						
	even/ LS *フツシュ意識						
FinS	300 × 3				Fr	900	
	1t/ サークルイン			04:10	FinPad		0:04:10
	2t/ サークルイン			04:00	FinPad		0:04:00
	3t/ サークルイン			03:50	FinPad		0:03:50
		R		01:00			0:01:00
	200 × 3				Fr	600	
	1t/ サークルイン			02:50	FinPad		0:02:50
	2t/ サークルイン			02:40	FinPad		0:02:40
	3t/ サークルイン			02:30	FinPad		0:02:30
		R		01:00			0:01:00
	100 × 5			01:30	Fr	500	0:07:30
	* H-E/1t				FinPad		
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
K	100 × 10			01:40	Fly	1000	0:16:40
	odd/ noBoard						
	even/ miniBoard						
S	200 × 3			03:15	IM	600	0:09:45
	* Des/3t						
	100 × 4			01:30	H:Fr	400	0:06:00
	* H-H-H-E/1t						
						2000	0:31:30
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
Total						8150	2:12:15

2016/2/13 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 関西大学第一高校プール 132 160 186  
 MiddleDistance 本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

W-UP	100	×	8		01:30		800	0:12:00
					4t/ choice			
					4t/ Des1-4			
D	50	×	8		01:00	choice	400	0:08:00
	S	25	×	8	00:35		200	0:04:40
					odd: Wall kick H 5s + 20H			
					even: Head up Hard			
S	50	×	4		01:00		200	0:04:00
					Contents Free HighAve Preparation			
S	100	×	16		02:30		1600	0:40:00
					High Average			
					Target Time:12/13 100*20HighAve			
					or Best Time 85%			
KS	300	×	2	×	2	04:45	1200	0:19:00
					1Set R-L-背面/25m	Fin Kick		
					2Set K/50m-Swim/100m	Fin+Swim		
					1t: Pt:Fr			
S	50	×	10		01:00		500	10:00
					1-4t Drill-Choice			
					5-8t od: H-up(H)-L.S/12.5m			
					ev: H-up(H)-L.S/ 25m			
					9-10t 9t Hard-Easy/12.5m			
					10t Hard-Easy/ 2.5m			
A								
S	25	×	1		00:20	Uwk Hard	500	11:40
	50	×	1		00:40	Swim Hard		
	25	×	1	×	01:20	Easy		
B								
S	50	×	5	×	3		650	0:11:55
	1s	3t/	0:00:45	2t/	0:00:35	1-3t even 4-5t Hard		
	2s	3t/	0:00:40	2t/	0:00:35	1-3t even 4-5t Hard		
	3s	Hard	0:00:50			(2t Cut)		
			Set Rest	01:00				
DW	400	×	1		08:00		400	0:08:00
						A	5800	1:57:20
					Total	B	5950	1:57:35

2016/2/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 132

近畿  
 160

インハイ  
 186

Br	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100 × 8		01:30		800	0:12:00
				4t/ choice 4t/ Des1-4		
D	50 × 8		01:00	choice	400	0:08:00
	S 25 × 8		00:35		200	0:04:40
				odd: Wall kick H 5s + 20H even: Head up Hard		
S	50 × 4		01:00		200	0:04:00
				Contents Free HighAve Preparation		
S	100 × 16		02:30		1600	0:40:00
				High Average Target Time:12/13 100*20HighAve or Best Time 85%		
E	50 × 1		04:00		50	0:04:00
K	300 × 1		06:00	S1	300	0:06:00
				リカバリーK 姿勢重視 しなやかにける		
S	50 × 12		01:00	S1	600	0:12:00
				4t Drill 4t スローカウント(大きな泳ぎで) 4t 1S1K浮き上がり5かきH ターンは素早く、後半も同様		
S	25 × 4	] × 4	00:40	30 S1 DiveH	400	0:10:40
	50 × 1		02:00	30 E	200	0:08:00
				1S スローク数チェック 2S スローク減 タイム維持 3S テンポUp 4S 最高の泳ぎでベストパフォーマンス		
P	100 × 2		02:00	S1	200	0:04:00
				1tForm 2tAll out		
Dw	300 × 1		06:00	Cho	300	0:06:00
				Total	5250	1:59:20

2016/2/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 132

近畿  
 160

インハイ  
 186

Special

本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

W-UP	100	×	8		01:30		800	0:12:00
					4t/ choice			
					4t/ Des1-4			
D	50	×	8		01:00	choice	400	0:08:00
	S	25	×	8	00:35		200	0:04:40
					odd: Wall kick H 5s + 20H			
					even:Head up Hard			
S	50	×	4		01:00		200	0:04:00
					Contents Free HighAve Preparation			
S	100	×	16		02:30		1600	0:40:00
					High Average			
					Target Time:12/13 100*20HighAve			
					or Best Time 85%			
	25	×	4	)	on 10"	スカーリング 2人組		
	25	×	4		ドッグプル 2人組			
	25	×	4		片手P Bk			
	25	×	4		キャッチング Bk			
	25	×	4		S Bk		500	0:25:00
S					<b>Full Power !</b>			
(Pad+ブイ)	25	×	4	×	4	00:30	setrest60"	400 0:08:00
							Pad+ブイ+Homo sapiens	03:00
DW	50	×	6		01:10	Drill-Form	300	0:07:00
							Total	4400 1:51:40