

2016/2/14 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1		03:00	choice	200	0:03:00
	50 × 6		00:50		300	0:05:00
	1t	Wall kick 5s+25H+E				
	2t	25Head up Hard+E				
	3t	50H				
	200 × 1		05:00	Sculling	200	0:05:00
P	100 × 10		01:40	Fr Smooth	1000	0:16:40
	100 × 10		01:30	Fr	1000	0:15:00
		Hyp3-5/50				
	100 × 10		01:20	Fr Hard	1000	0:13:20
K	50 × 12		00:50	Des1-3 Fin OK	600	0:10:00
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00
S	100 × 12		01:40	Fr Smooth	1200	0:20:00
	100 × 12		01:30	Fr	1200	0:18:00
		Hyp3-5/50				
	100 × 12		01:20	Fr Hard	1200	0:16:00
	※3sとも4本毎にTime up(3段階で)					
S	50 × 6		00:50	odd:Smooth even:Fast* *力まない	300	0:05:00
Down	300 × 1		06:00	KPS	300	0:06:00
Total					8600	2:18:00

2016/2/14 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

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	cho mix	200	0:04:00	
	100 × 4		01:45	IMO KRLS/25	400	0:07:00	
	50 × 8		00:45	imsw	400	0:06:00	
	25 × 12		00:35	Br	300	0:07:00	
	od streamline ev uw(Hypo2) ev 1P1K = 12.5mover(feel streamline)						
K	300 × 1		07:00		300	0:07:00	
	U.W Feel Streamline 4k1Breath						
	50 × 3 × 6		01:30	E	900	0:21:00	
			01:00	H			
	Borad 1E2H						
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00	
P	25 × 12		00:35		300	0:07:00	
	od Scu - P/12.5 ev R-L-両手/1st						
	200 × 4		03:15		800	0:13:00	
	Paddle + fin (大きく泳ぐ)						
	100 × 4		02:00		400	0:08:00	
	Paddle choice + fin Spped(T.T Best)						
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00	
S	25 × 8		00:35	Drill	200	0:04:40	
	50 × 4		01:00	Form	200	0:04:00	
S	100 × 3 × 6		06:00		1800	0:36:00	
	1'30"-1'25"-1'15"/1t						
CD	100 × 1		02:00	cho	100	0:02:00	
	25 × 8		00:30		200	0:04:00	
	od Drill ev Form						
	100 × 1		02:00		100	0:02:00	
Total					6800	2:20:40	

2016/2/14 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	50 × 8		00:50	IMO	400	0:06:40
				UWK-Sw/25		
	100 × 4		01:30		400	0:06:00
				odd: Fr-Bk 9-7-5-3stroke change		
				even: Br-Fly 3stroke change		
K	100 × 6		01:50	Des1-3	600	0:11:00
S	200 × 4		03:00	IMO	800	0:12:00
	200 × 4		02:45	Fr	800	0:11:00
	100 × 8		02:00	S1*	800	0:16:00
				*Best+10s以内		
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	50 × 12		01:00	1tE2tH	600	0:12:00
S	100 × 10		02:00		1000	0:20:00
				1,2,9,10t Smooth		
				3,5,7t Dive15m sprint		
				4,6,8t Last25m Hard		
Dive	100 × 1		10:00	Max	100	0:10:00
Down	300 × 1		06:00	KPS	300	0:06:00
Total					5850	1:53:40

2016/2/14 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

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	cho mix	200	0:04:00
	100 × 4		01:45	IMO KRLS/25	400	0:07:00
	50 × 8		00:45	imsw	400	0:06:00
	25 × 12		00:35	Br	300	0:07:00
	od stremline ev uw(Hypo2) ev 1P1K = 12.5mover(feel streamline)					
K	300 × 1		07:00		300	0:07:00
	U.W Feel Streamline 4k1Breath					
	50 × 3 × 6		01:30	E	900	0:21:00
			01:00	H		
	Borad 1E2H					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
P	25 × 10		00:35		250	0:05:50
	od Scu - P/12.5 ev R-L-両手/1st					
	200 × 4		03:30		800	0:14:00
	Paddle + fin (大きく泳ぐ)					
	100 × 4		02:00		400	0:08:00
	Paddle choice + fin Sppeed(T.T Best)					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
S	25 × 8		00:35	Drill	200	0:04:40
	50 × 4		01:00	Form	200	0:04:00
S	100 × 3 × 6		06:00		1800	0:36:00
1'40"-1'35"-1'25"/1t						
CD	100 × 1		02:00	cho	100	0:02:00
	25 × 8		00:30		200	0:04:00
	od Drill ev Form					
	100 × 1		02:00		100	0:02:00
Total					6750	2:20:30

2016/2/14 9:00 AM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

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 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	200 × 1			06:00	20	200	0:06:00	
					25m surf-50m form-25m surf			
PS	300 × 4			04:20		1200	0:17:20	
					Stroke count by 50m			
					1t: P Long stroke Even 26			
					2t: S Fin Even 26			
					3,4t: S Fin+Paddle E-H/1· 26			
					~29			
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	
KS	50 × 8			01:10	26	400	0:09:20	
					K-S-S-K/12.5m			
S	100 × 1	} × 3		02:30	26	Recovery	300	0:07:30
	200 × 1			03:00	30	Hard	600	0:09:00
	100 × 1			02:30	26	Recovery	300	0:07:30
	100 × 2			02:00	30	Hard	600	0:12:00
	100 × 1			02:30	26	Recovery	300	0:07:30
	50 × 4			01:00	30	Hard	600	0:12:00
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00	
Power	25 × 3 × 2			01:00		150	0:06:00	
					Relay: Dive-Fr4stroke, Fly2stroke+turn all out			
					1set: Fr-Fly-Fly, 2set: Fly-Fr-Fr			
Dw	300 × 1			10:00		300	0:10:00	
					Total	6650	2:15:10	

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

Mid	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:00		400	0:07:00
	200m/ STA-Bk/50m						
	200m/ 水中ドルフィンK-S(IMO)/12.5m						
P	150 × 1			02:15	IM/50 Slide	150	0:02:15
	100 × 1			01:20	Fr *LS	100	0:01:20
	50 × 1			00:35	Fly-Fr/25 *H	50	0:00:35
	* noPad × 6					1500	0:20:50
			SR	00:20			0:01:40
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	150 × 1			02:10	Mid	150	0:02:10
	50 × 1			00:30	AllOut	50	0:00:30
			R	01:20			0:01:20
	50 × 1			00:40	Form	50	0:00:40
	100 × 1			01:30	Hard	100	0:01:30
	50 × 1			00:30	AllOut	50	0:00:30
			R	01:20			0:01:20
	50 × 3			00:40	Des	150	0:02:00
	50 × 1			00:30	AllOut	50	0:00:30
			R	02:30			0:02:30
			× 3			1200	0:26:00
E	100 × 1			05:00		100	0:05:00
KS	25 × 3 × 6			00:40		450	0:12:00
	1t/ UW K *Fly						
	2t/ K-S/12.5m *Form						
	3t/ K-S/12.5m *Hard						
S	50 × 6			01:10		300	0:07:00
	* Form						
S	50 × 1]	× 8	01:30	20	E	400 0:12:00
	50 × 1			01:00	30	H	400 0:08:00
Dw	50 × 8			01:00	Drill&Form	400	0:08:00
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00
Total						6300	2:12:40

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール
 BrA

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

	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	24 choice	400	0:07:00
	Fin選択						
S	50 × 8			00:45	26 IM-SW	400	0:06:00
K	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
	背面K(トローイン重視)						
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
	背泳ぎ(トローイン)						
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
	背面BrK(トローイン)						
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
	背面Br(トローイン)						
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
	フルストロークBr(トローイン)						
	10 × 2			01:00	20 S1	20	0:03:00
	ストリームライン10m Time						
S	300 × 3			04:15	26 IM	900	0:12:45
	Rest						
				00:30			0:00:30
	100 × 8			01:30	26 Br	800	0:12:00
	トローイン重視						
	50 × 1			01:30	20	50	0:01:30
	100 × 5			01:20	28 IM	500	0:06:40
	サークルイン						
	100 × 3			01:20	30 Br	300	0:04:00
P	200 × 1			06:00	24 スカールング	200	0:06:00
P	(10秒H+20秒フォーム) × 8セット				30	250	0:04:00
	50 × 3]	× 4	00:40	27 S1H	600	0:08:00
	25 × 1]		01:00	20 E	100	0:04:00
S	25 × 4	×	2	00:25	30 S1H	200	0:03:20
	TP HRMax セットR1'						
	全員がH30以上を2セットで終了						
E	50 × 1			04:00	30 Br	50	0:04:00
S	50 × 1]	× 8	01:30	20 E	400	0:12:00
	50 × 1]		01:00	30 H	400	0:08:00
Dw	50 × 8			01:00	Drill&Form	400	0:08:00
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00
	Total					6670	2:04:45

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

SpecialA

	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	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
K	50 × 3			01:00	ドルフィン SK(no breath)	300	06:00
	50 × 3			00:50	サイドドルフィン(呼吸2回)	300	05:00
	50 × 3			00:50	ヘッドアップドルフィン H	300	05:00
	50 × 3			00:50	SK(choice) E・H/1t	300	05:00
	} × 2				1s=Fin 2s=no Fin setrest 60"		02:00
	2sは、サークル+5"で						
S	100 × 2			01:30		600	09:00
	引きずりFly						
(P+Fin)	100 × 3			01:30		900	13:30
	キャッチアップBk						
	100 × 3			01:20		900	12:00
	引きずりFr						
	} × 3				DES/s setrest 30"		01:00
S	25 × 8			00:40	ドリルcho.	200	0:05:20
	1,2t=FF						
	H						
(S1)	75 × 6			02:00	3,4t=FH	450	0:12:00
	H						
	5,6t=HF						
	H						
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
S	50 × 1			01:30	20	E	400 0:12:00
	50 × 1			01:00	30	H	400 0:08:00
Dw	50 × 8			01:00	Drill & Form	400	0:08:00
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00
Total						6900	2:10:45

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

Dis	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:00		400	0:07:00
	200m/ STA-Bk/50m						
	200m/ 水中ドルフィンK-S(IMO)/12.5m						
P	1000 × 1			14:00	+Tube	1000	0:14:00
	Hyp: 5-6-7-8-9/50m						
	800 × 1			11:00	+Tube	800	0:11:00
	Hyp: 6-7-8-9/50m						
	600 × 1			08:00	+Tube	600	0:08:00
	Hyp: 7-8-9/50m						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	400 × 1			05:40		400	0:05:40
	* Mid(Limt5:10)						
	200 × 1			02:50		200	0:02:50
	* Hard(Limt2:30)						
	100 × 3			01:30		300	0:04:30
	* Hard(Limt1:10)						
	100 × 1			03:00		100	0:03:00
	* Easy						
		×	3			2000	0:32:00
S	50 × 4			01:10		200	0:04:40
	* Form						
E	100 × 1			05:00		100	0:05:00
S	50 × 1]	×	8	E	400	0:12:00
	50 × 1						
					H	400	0:08:00
				01:00		30	
Dw	50 × 8			01:00	Drill&Form	400	0:08:00
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00
Total						7550	2:13:40

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

BrB	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	24 choice	400	0:07:00	
	Fin選択							
S	50 × 8			00:45	26 IM-SW	400	0:06:00	
K	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00	
	背面K(ドロイン重視)							
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00	
	背泳ぎ(ドロイン)							
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00	
	背面BrK(ドロイン)							
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00	
	背面Br(ドロイン)							
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00	
	フルストロークBr(ドロイン)							
	10 × 2			01:00	20 S1	20	0:03:00	
	ストリームライン10m Time							
S	300 × 3			04:30	26 IM	900	0:13:30	
	Rest							
	100 × 7			01:40	26 Br	700	0:11:40	
	ドロイン重視							
	50 × 1			01:30	20	50	0:01:30	
	100 × 4			01:30	28 IM	400	0:06:00	
	サークルイン							
	100 × 3			01:30	30 Br	300	0:04:30	
P	200 × 1			06:00	24 スカールینگ	200	0:06:00	
P	(10秒H+20秒フォーム) × 8セット				30		250	0:04:00
	50 × 3]	× 4	00:40	27 S1H	600	0:08:00	
	25 × 1]		01:00	20 E	100	0:04:00	
S	25 × 4	×	2	00:30	30 S1H	200	0:04:00	
	TP HRMax セットR1'							
	全員がH30以上を2セットで終了							
E	50 × 1			04:00	30 Br	50	0:04:00	
S	50 × 1]	× 8	01:30	20 E	400	0:12:00	
	50 × 1]		01:00	30 H	400	0:08:00	
Dw	50 × 8			01:00	Drill&Form	400	0:08:00	
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00	
Total						6470	2:05:40	

2016/2/14 2:00 PM
 関西大学第一高校プール

中央
 131

近畿
 159

インハイ
 185

SpecialB

	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	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
K	50 × 3			01:00	ドルフィン SK(no breath)	300	06:00
	50 × 3			00:50	サイドドルフィン(呼吸2回/2)	300	05:00
	50 × 3			00:50	ヘッドアップドルフィン H	300	05:00
	50 × 3			00:50	SK(choice) E+H/1t	300	05:00
			× 2	1s=Fin 2s=no Fin	setrest 60"		02:00
	2sは、サークル+5"で						
S	100 × 2			01:35		600	09:30
	引きずりFly						
(P+Fin)	100 × 3			01:35		900	14:15
	キャッチアップBk						
	100 × 3			01:25		900	12:45
	引きずりFr						
			× 3		DES/s setrest 30"		01:00
S	25 × 8			00:40	ドリルcho.	200	0:05:20
(S1)	75 × 6			02:00	1,2t=FFH 3,4t=FHH 5,6t=HFH	450	0:12:00
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
S	50 × 1		× 8	01:30 20	E	400	0:12:00
	50 × 1			01:00 30	H	400	0:08:00
Dw	50 × 8			01:00	Drill&Form	400	0:08:00
	200 × 1			04:00	Free	200	0:04:00
Total						6900	2:12:55