

2016/3/6 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
110

近畿
138

インハイ
164

Special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	50 × 6		00:50	26		300	0:05:00	
	300 × 1		06:00	24		300	0:06:00	
S	200 × 3		04:30	24~30		600	0:13:30	
Broken + E-M-All out/1t 25m-(10")-50m-(20")-50m-(20")-50m-(10")-25m								
Drill	100 × 10		01:40	24	Fr or Bk	1000	0:16:40	
1~5t: 右手paddle + 左足fin 右呼吸 6~10t: 左手paddle + 右足fin 左呼吸								
KPS	100 × 4	} × 2	01:50	26	K	800	0:14:40	
	200 × 4		03:00	28	P-10"/1t	1600	0:24:00	
	100 × 1		03:30	24	S	200	0:07:00	
K	1set: board, 2set: no board					4t des		
P	4t des							
S	recovery							
Drill	100 × 1		03:00			100	0:03:00	
surf S								
S	100 × 1	} × 5	02:00	28	Even H	500	0:10:00	
	50 × 8		set 1	00:55	28	Even H	400	0:07:20
	50 × 1			02:00	24	recovery	250	0:10:00
	50 × 6		set 2	01:00	28		300	0:06:00
	50 × 4		set 3	01:05	30		200	0:04:20
	50 × 2	set 4	01:10	30		100	0:02:20	
	50 × 1	set 5	01:10	30		50	0:01:10	
Power	壁Kick 10"	× 4	00:40				0:02:40	
Dw	200 × 1		05:00			200	0:05:00	
Total						6900	2:18:40	

2016/3/6 9:00 AM

桜宮高校

BrA

中央

110

近畿

138

インハイ

164

	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	25 × 8	on	00:05	24	S1	200	0:04:00
					ドロインK4t ドロインS4t		
S	25 × 16		00:35	28	S1	400	0:09:20
					12.5からフロートスタート od:IM order ev:S1		
S	10 × 2		01:00	20	S1	20	0:02:00
					ストリームライン10m Time		
S	100 × 4		01:20	27	Fr	400	0:05:20
					右手パドル左足フィン		
					レスト30"		0:00:30
	100 × 4		01:20	27	Fr	400	0:05:20
					左手パドル右足フィン		
S	200 × 1 × 4		03:00	26	IM	800	0:12:00
					スライドH50mずつ それ以外Form重視		
	100 × 3		01:15	28	Fr	1200	0:15:00
	100 × 1	smooth	01:30	24	Fr	400	0:06:00
	150 × 1		03:30	30	H	600	0:14:00
					50IM orderH+100Brベスト+15"以内		
P	200 × 1		04:00	20~	S1	200	0:04:00
					スカーリング含む		
P	100 × 8		01:30	27	S1	800	0:12:00
					od:IM ev:S1		
	50 × 1		01:30	20		50	0:01:30
	50 × 9		01:00	30	S1 H	450	0:09:00
					3tDes 3本目H		
K	300 × 1		05:00	24	S1	300	0:05:00
					姿勢と水の引っ掛かり重視		
KS	25 × 5 × 4		00:30	30	S1	125	0:02:30
					TP HRMax		
	25 × 1		01:00	20	E	25	0:01:00
					odset:K evset:S(-5")		
					HR30以上まで追い込む!		
Dw	200 × 1		04:00			200	0:04:00
					Total	6970	1:59:30

2016/3/6 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
110

近畿
138

インハイ
164

Middle

	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					
KS	50 × 8		01:00	IMO KS/25	400	0:08:00
S	400 × 2		06:30	IM-IMR/t	800	0:13:00
P	200 × 9		02:50	Fr -10"/3t	1800	0:25:30
	50 × 8		01:00	1-3t Easy 4,5t S1 Hard 6t Easy 7,8t S1 Hard	400	0:08:00
S	400 × 2		07:00	Fin	800	0:14:00
		1t Dol Br-Bk(K)/50 2t Dol Br-Vassallo(K)/50				
K	100 × 4	1s	01:50	choice	400	0:07:20
		2s	01:40	choice	400	0:06:40
		3s	01:30	S1	400	0:06:00
	100 × 1		02:30	Easy	300	0:07:30
		× 3				
Dive	15 × 2		02:00	Stream line	30	0:04:00
Dw	400 × 1		08:00	SKPS	400	0:08:00
Total					7230	2:08:00

2016/3/6 9:00 AM

桜宮高校

BrB

中央

110

近畿

138

インハイ

164

	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	25 × 8	on	00:05	24	S1	200	0:04:00
					ドロインK4t ドロインS4t		
S	25 × 16		00:35	28	S1	400	0:09:20
					12.5からフロートスタート od:IM order ev:S1		
S	10 × 2		01:00	20	S1	20	0:02:00
					ストリームライン10m Time		
S	100 × 4		01:20	27	Fr	400	0:05:20
					右手パドル左足フィン		
					レスト30"		0:00:30
	100 × 4		01:20	27	Fr	400	0:05:20
					左手パドル右足フィン		
S	200 × 1 × 4		03:10	26	IM	800	0:12:40
					スライドH50mずつ それ以外Form重視		
	100 × 3		01:20	28	Fr	1200	0:16:00
	100 × 1	smooth	01:30	24	Fr	400	0:06:00
	150 × 1		03:10	30	H	600	0:12:40
					50IM orderH+100Brベスト+15"以内		
P	200 × 1		04:00	20~	S1	200	0:04:00
					スカーリング含む		
P	100 × 7		01:40	27	S1	700	0:11:40
					od:S1 ev:IM		
	50 × 1		01:30	20		50	0:01:30
	50 × 9		01:00	30	S1 H	450	0:09:00
					3tDes 3本目H		
K	300 × 1		05:00	24	S1	300	0:05:00
					姿勢と水の引っ掛かり重視		
KS	25 × 5 × 4		00:30	30	S1	125	0:02:30
					TP HRMax		
	25 × 1		01:00	20	E	25	0:01:00
					odset:K evset:S(-5")		
					HR30以上まで追い込む!		
Dw	200 × 1		04:00			200	0:04:00
					Total	6870	1:59:30

2016/3/6 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
110

近畿
138

インハイ
164

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	
K	50 × 8		00:50 S1	Even	400	0:06:40	
		R	00:30			0:00:30	
	100 × 4		01:30	choice	Bup	400	0:06:00
		R	00:30				0:00:30
	50 × 8		00:45	choice		400	0:06:00
				odd:Hard(40") even:Easy(50")			
	R	00:30				0:00:30	
	200 × 2		03:00 S1	E-H/t	400	0:06:00	
S	50 × 4	× 6	01:00	Fin+Paddle	1200	0:24:00	
		1t	NoBre	Fr-Fly Form/25			
		2t	NoBre	Fr-Bk Form/25			
		3t	NoBre	Fr-Br Form/25			
		4t	NoBre	Fr-Fr Hard/25			
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00	
S	100 × 6		01:20 S1	Des1-3	1200	0:16:00	
		R	00:30			0:01:00	
	50 × 9		00:40 S1	Des1-3	900	0:12:00	
		R	00:30			0:01:00	
	200 × 4		02:40 S1	Des1-4	1600	0:21:20	
		R	00:30			0:01:00	
	50 × 6		01:00 S1	Hard	600	0:12:00	
		× 2					
		SR	01:00			0:01:00	
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00	
Dive	50 × 4		01:30		200	0:06:00	
Dw	400 × 1		08:00	SKPS	400	0:08:00	
					8200	2:22:30	

2016/3/6 2:00 PM

桜宮高校プール

中央

110

近畿

138

インハイ

164

Special

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	1000 × 1			00:00	FP	1000	0:20:00	
S	50 × 1] ×	8	01:30	20	E	400	0:12:00
	50 × 1			01:00	30	H	400	0:08:00
S(S1)								
	25 × 4) on	10"		kドリル			
	25 × 4				Pドリル			
	25 × 4				3ストローク+姿勢キープ			
	25 × 4				ストロークカウント			
	25 × 4				B-up		500	0:25:00
レースのイメージ(上手く泳ぐ)								
S	25 × 8			00:40	Pick up H	200	0:05:20	
					rest		0:00:40	
	25 × 1) ×	4	00:40	uwK	100	0:02:40	
	75 × 1			02:50	H	300	0:11:20	
DW	50 × 6			01:10	Drill-Form	300	0:07:00	
Total						3200	1:32:00	

2016/3/6 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
110

近畿
138

インハイ
164

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		
W-UP	1000	×	1	FP	1000	0:20:00		
S	50	×	1	E H	400	0:12:00		
	50	×	1		400	0:08:00		
PS	100	×	4	×	2	01:40	800	0:13:20
	1s	Fr	L. S	Fin+Pad				
	2s	Fr	or S1	Fin				
K	200	×	1		04:00	400	0:08:00	
	R-L-背面-ストリームライ No Board							
	50	×	2		00:55	200	0:03:40	
	1t	M-H	/25m	Mine Board				
	2t	Hard						
			×	2				
A	100	×	5		01:25	Dse	500	0:07:05
S	50	×	8		00:50	Ave K	400	0:06:40
	50	×	6		00:45	Ave u	300	0:04:30
	100	×	1		01:10	A. O	100	0:01:10
	(50×8=Rece Pace -1秒)							
S	50	×	4		01:00	Drill-F	200	0:04:00
DW	400	×	1		08:00		400	0:08:00
Total						5100	1:36:25	

2016/3/6 9:00 AM

桜宮高校プール

中央

110

近畿

138

インハイ

164

Br

本数

セット サークル

内容

合計距離 合計時間

W-UP	1000	×	1		00:00			FP	1000	0:20:00
S	50	×	1]	×	8	01:30	20	E	400 0:12:00
	50	×	1]			01:00	30	H	400 0:08:00
S	100	×	4				01:45			400 0:07:00
									IMO/1t KRLS	
	25	×	16				00:30			400 0:08:00
									Drill-Form/25 IMO/2t	
	100	×	2]	×	2	01:30	H	IM	400 0:06:00
	50	×	1]			01:30	E	cho	100 0:03:00
	200	×	1				04:00	H	IM	200 0:04:00
loosen	100	×	1				04:00			100 0:04:00
S	25	×	16				00:30		Fr	400 0:08:00
									1.2t straightarm catchup	
									3.4t shoulder touch	
									5.6t chickenwing Dush-E/12.5m	
									7.8t Headup Dush(hipicth)-E/20m-5m	
									9~16t each one	
Dive	50	×	8				01:30			400 0:12:00
									Fr ALLOUT	
CD	300		1				07:00			300 0:07:00
									Total	4500 1:39:00

2016/3/6 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
110

近畿
138

インハイ
164

Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	1000 × 1			FP	1000	0:20:00
S	50 × 1]	× 8	01:30 20 E	400	0:12:00
	50 × 1			01:00 30 H	400	0:08:00
PS	100 × 4 × 2		01:40		800	0:13:20
	1s Fr L. S Fin+Pad					
	2s Fr or S1 Fin					
K	200 × 1		04:00		400	0:08:00
	R-L-背面-ストリーム			ムライ No Board		
	50 × 2		00:55		200	0:03:40
	1t M-H/25m			Mine Board		
	2t Hard					
			× 2			
S	25 × 4 × 3		00:30		300	0:06:00
	1t:Drill 2t:Hup-L. S/12.5					
	3t:uwK-S/12.5 4t:15mHard-Easy					
	Rest		00:30			0:00:30
S	[100 × 1		01:20	Neg Speed		0:01:20
		50 × 2	00:40	Hard		0:01:20
	Rest		03:00	Easy Choice		0:03:00
	[50 × 2	1t	00:40	even		0:01:25
		(200m Rac 2t	00:45			
	[100 × 1		01:05	A・O		0:01:05
E	100 × 1		02:00			0:02:00
S	50 × 6		01:00	Drill-F	300	0:06:00
DW	400 × 1		08:00		400	0:08:00
Total					4200	1:35:40