

2016/3/21 9:00 AM

桜宮高校プール

中央

95

近畿

123

インハイ

149

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	100	×	3	×	3	01:40	28	900	0:15:00
	IM-Bk-Fr/3t		3t des						
	Set rest				00:30			0:01:00	
Drill	50	×	3	×	6	00:55	28	S1 Fin	900 0:16:30
	1t: Head up S								
	2t: long stroke recovery check								
	3t: K-S/12.5m body position check								
K	25	×	16		01:00	28	Board	400	0:0:8:00
	20"hard - 40"easy								
E	50	×	1		03:00			50	0:03:00
S	50	×	4	×	3	00:55		600	0:11:00
	P - Long stroke - Form /1set								
S	100	×	1	}	×	6	03:00	Easy	600 0:18:00
	100	×	3				01:30	Fr Even	1800 0:27:00
	100	×	1				01:30	S1 Hard	600 0:09:00
E	50	×	1		03:00			50	0:03:00
S	25	×	6		01:00			150	0:06:00
	dolphin 12.5m+head up Fr 6stroke								
Dw	200	×	1		04:00			200	0:10:00
	Total							6850	2:09:30

2016/3/21 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
95

近畿
123

インハイ
149

Mid	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 1			03:10	IMR *LS	200	0:03:10
	300 × 1			04:30	IMR *LS	300	0:04:30
	400 × 1			05:50	IMR *LS	400	0:05:50
K	400 × 1			07:00	*Fin	400	0:07:00
	200m/ 背面K *ドルフィン-バタ足/50m						
	200m/ STLK *ドルフィン-バタ足/50m						
KS	25 × 8 × 2			00:30	*Fin	400	0:08:00
	odd/ uw						
	even/ S *Hard	SR		01:00	Fly-Fr/1t		0:01:00
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
P	400 × 1			07:00	Form	400	0:07:00
S	200 × 8 × 3					4800	
	1s/ MidEven						
	2s/ 2H1E						
	3s/ E-H/1t						
		SR		02:00			0:04:00
E	100 × 1			04:00		100	0:04:00
S	25 × 8 × 3			00:30		600	0:12:00
	1s/ HardEven						
	2s/ 2H1E						
	3s/ E-H/1t						
		SR		01:00			0:02:00
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
Total						8050	2:10:30

2016/3/21 9:00 AM

桜宮高校プール

中央

95

近畿

123

インハイ

149

Br A

	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	200	0:04:00
	100 × 8		01:45		800	0:14:00
	1~4 KRLS/25 IMO 5~8 SKPS/25 IMO					
k	50 × 12		01:00		600	0:12:00
	IMSW noboard					
	25 × 4 × 4		00:30		400	0:08:00
	1E3H H = UW IMO/set					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
P	400 × 1		06:00		400	0:06:00
	Fr hypo 3(form)-5(H)/50 Paddle + Fin					
	50 × 4 × 4		00:45	setR 00:30	800	0:13:30
	Br Paddle + Fin smooth					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
S	200 × 8		03:00		1600	0:24:00
	IM Des 2wave					
	100 × 1		03:00		100	0:03:00
	loosen					
	100 × 16		01:30		1600	0:24:00
	Br Even target time = 各自で『公言』					
	100 × 1		03:00		100	0:03:00
	loosen					
	50 × 16		01:00		800	0:16:00
	Br H target time = 各自で『公言』					
CD	400 × 1		09:00		400	0:09:00
Total					8000	2:24:30

2016/3/21 9:00 AM
桜宮高校プール

中央
95

近畿
123

インハイ
149

Dis		本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	200	×	1		03:10	IMR *LS	200	0:03:10
	300	×	1		04:30	IMR *LS	300	0:04:30
	400	×	1		05:50	IMR *LS	400	0:05:50
K	400	×	1		07:00	*Fin	400	0:07:00
	200m/ 背面K *ドルフィン-バタ足/50m							
	200m/ STLK *ドルフィン-バタ足/50m							
KS	400	×	4		05:00	*Fin	1600	0:20:00
	* K-S/12.5m							
	* Des/4t							
P	800	×	3		11:00		2400	0:33:00
	* SC(固定)							
	* Des/3t							
E	50	×	1		04:00		50	0:04:00
S	100	×	10		01:40		1000	0:16:40
	* RacePace/800							
	100	×	1		02:10		100	0:02:10
	* リカバリー							
	100	×	8		01:30		800	0:12:00
	* RacePace/800							
	100	×	1		02:10		100	0:02:10
	* リカバリー							
	100	×	6		01:20		600	0:08:00
	* RacePace/800							
Dw	400	×	1		08:00	Cho	400	0:08:00
Total							8350	2:06:30

2016/3/21 9:00 AM

桜宮高校プール

中央

95

近畿

123

インハイ

149

Br B

	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	200	0:04:00
	100 × 8		01:45		800	0:14:00
	1~4 KRLS/25 IMO 5~8 SKPS/25 IMO					
k	50 × 12		01:00		600	0:12:00
	IMSW noboard					
	25 × 4 × 4		00:30		400	0:08:00
	1E3H H = UW IMO/set					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
P	300 × 1		04:30		300	0:04:30
	Fr hypo 3(form)-5(H)/50 Paddle + Fin					
	50 × 4 × 4		00:50	setR 00:30	800	0:14:50
	Br Paddle + Fin smooth					
loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
S	200 × 6		03:20		1200	0:20:00
	IM Des 2wave					
	100 × 1		03:00		100	0:03:00
	loosen					
	100 × 16		01:45		1600	0:28:00
	Br Even target time = 各自で『公言』					
	100 × 1		03:00		100	0:03:00
	loosen					
	50 × 16		01:00		800	0:16:00
	Br H target time = 各自で『公言』					
CD	400 × 1		09:00		400	0:09:00
Total					7500	2:24:20

2016/3/21 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 95 123 149

Middle	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1		07:30	Mix choice	400	0:07:30
S	100 × 3 × 3				900	0:13:45
	1s IM Des		01:35			
	2s STA-引きずり/50		01:30			
	3s Fr M-H/25		01:30			
S	25 × 4 × 4		00:35		400	0:09:20
	1t K streamline Hyp 2/25					
	2t uwK-S/12.5					
	3t Hup(H)-E/12.5					
	4t 15Hard+E					
Dive	50 × 5		04:00	S1	250	0:20:00
E	100 × 1		04:00		100	0:04:00
KP	200 × 2 × 2				800	0:12:40
	1s K Fin choice	03:20		odd:50R50L100背面 even:miniBoard hyp3/25		
	2s P 50R50L100LS	03:00		odd:Fr even:S1		
KPS	50 × 4 × 3				600	0:12:00
	1s K Board choice	01:10		odd:Drill even:M-H/25		
	2s P Bouy	01:00		odd:Drill even:M-H/25		
	3s S	00:50		odd:Drill even:M-H/25		
S	100 × 12		02:00	1t/E 2t/H	1200	0:24:00
E	100 × 1		03:00		100	0:03:00
S	25 × 8 × 3		00:40	Fin	600	0:16:00
	1s odd:Easy even:UWKH					
	2s odd:Easy even:HupH					
	3s odd:Easy even:SwimH					
Dw	400 × 1		08:00		400	0:00:56
Total					5750	2:10:15

2016/3/21 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 95 123 149

Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1		07:30	Mix choice	400	0:07:30
S	100 × 3 × 3				900	0:13:45
	1s IM Des		01:35			
	2s STA-引きずり/50		01:30			
	3s Fr M-H/25		01:30			
S	50 × 3 × 4			LS	600	0:09:15
	set Des	1s	00:40			
		2s	00:45			
		3,4s	00:50			
S	400 × 4		07:00	Hard	1600	28:00
E	100 × 1		04:00		100	0:04:00
KP	200 × 2 × 2				800	0:12:40
	1s K Fin choice	03:20		odd:50R50L100背面 even:miniBoard hyp3/25		
	2s P 50R50L100LS	03:00		S1		
S	50 × 6		00:50		300	0:05:00
	3t/ uwK-S/12.5					
	3t/ Des					
		R	00:30			00:30
	200 × 4		02:45	Even	800	11:00
		R	01:00			01:00
	200 × 2		03:00	Hard	400	06:00
		R	00:30			00:30
	200 × 1		02:20	All out	200	02:20
E	100 × 1		03:00		100	0:03:00
S	50 × 8		01:00	Fin choice	400	0:08:00
	odd:Easy even:Hard					
Dw	400 × 1		08:00		400	0:00:56
Total					7000	2:00:30

2016/3/21 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 95 123 149

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1		11:00	200cho.-100IM*2-200cho.	600	0:11:00
		R	01:00	no Tool		01:00
	100 × 4		01:30	Fly 引きずり	400	0:06:00
	100 × 4		01:30		400	0:06:00
				Bk 片手P or キャッチアップ		
	100 × 4		01:50		400	0:07:20
				Br ハドル+ブイ でスイム(ブレのキック)		
	100 × 4		01:30	引きずり	400	0:06:00
				Pad+Fin DES		
K	100 × 1		01:40		300	05:00
				サイドドルフィン(呼吸2回/25m)		
(Fin)	50 × 2		00:50		300	05:00
				ヘッドアップドルフィン H		
	50 × 2		01:00		300	06:00
				SK(choice) uwk+H/25m		
				× 3 setrest 30"		01:00
K(S1)	50 × 40		01:10	ナベアツ...	2000	0:46:40
				ミニボートK(H) or PS(ストロークカウント)		
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S	25 × 4			3ストローク+姿勢キープ	100	0:05:00
S	25 × 8		00:40		200	0:05:20
				ドリルcho.(Pick up H)		
(S1)	75 × 8		02:00		600	0:16:00
				1,2t=FFH 3,4t=FHH 5,6t=HFH 7,8t=H		
				(F=form H=hard) * Hは、ターン直前から加速		
DW	50 × 6		01:10		300	0:07:00
Total					6350	2:19:20

2016/3/21 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 95 123 149

BrA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			06:00	20 Cho	400	0:06:00
S	25 × 8	on		00:05	24 S1	200	0:04:00
					トローインK4t トローインS4t		
S	10 × 2			01:00	20 S1	20	0:02:00
S	25 × 8			00:35	29 S1 H	200	0:04:40
					12.5からフロントスタート S1		
S	25 × 8			00:35	29 S1 H	200	0:04:40
					od:ヘッドアップ ev:Fly NoBreath		
S	100 × 8			01:40	26 S1	800	0:13:20
					od:KRKS/25 ev: K,3K1P,2K1P,S/25		
S	50 × 12			01:10	28 S1	600	0:14:00
					2t楽に速くベスト+5~7"1tHベスト+4"以内		
E	50 × 1			04:00	20 E	50	0:04:00
K	100 × 8			01:50	27 S1	800	0:14:40
					背面Br+LK+RK+ヘッドアップK		
P	50 × 16			01:00	28 S1	800	0:16:00
					4tDes 4tEVEN 8tEH/1t		
E	50 × 1			03:00	20 E	50	0:03:00
S	25 × 4	×	8	00:30	30 S1	800	0:16:00
					1tDive 4本の合計が100ベスト以上且つストローク1以下		
	50 × 1			02:00	20 E	400	0:16:00
					ポイント制 全員で60点で終了 ベスト1点 -1"2点 -2"3点 -3"以下4点 ベスト+1"以上-1点 時間があれば壁K		
Dw	300 × 1			05:00	20 Dw	300	0:05:00
					Total	5620	2:03:20

2016/3/21 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 95 123 149

BrB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			06:00	20 Cho	400	0:06:00
S	25 × 8	on		00:05	24 S1	200	0:04:00
					トローインK4t トローインS4t		
S	10 × 2			01:00	20 S1	20	0:02:00
S	25 × 8			00:35	29 S1 H	200	0:04:40
					12.5からフロントスタート S1		
S	25 × 8			00:35	29 S1 H	200	0:04:40
					od:ヘッドアップ ev:Fly NoBreath		
S	100 × 7			01:50	26 S1	700	0:12:50
					od:KRKS/25 ev: K,3K1P,2K1P,S/25		
S	50 × 12			01:10	28 S1	600	0:14:00
					2t楽に速くベスト+5~7"1tHベスト+4"以内		
E	50 × 1			04:00	20 E	50	0:04:00
K	100 × 8			01:50	27 S1	800	0:14:40
					背面Br+LK+RK+ヘッドアップK		
P	50 × 16			01:00	28 S1	800	0:16:00
					4tDes 4tEVEN 8tEH/1t		
E	50 × 1			03:00	20 E	50	0:03:00
S	25 × 4	×	8	00:30	30 S1	800	0:16:00
					1tDive 4本の合計が100ベスト以上且つストローク1以下		
	50 × 1			02:00	20 E	400	0:16:00
					ポイント制 全員で60点で終了 ベスト1点 -1"2点 -2"3点 -3"以下4点 ベスト+1"以上-1点 時間があれば壁K		
Dw	300 × 1			05:00	20 Dw	300	0:05:00
					Total	5520	2:02:50