

2016/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 門真スポーツセンターサブプール 94 122 148

Mid 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		*Fin cho	800	0:13:20
	2t/ STA-片手Fly *LS						
	2t/ STA-STA(Bk) *LS						
	2t/ STA-ドルフィンBr *LS						
	2t/ STA-Bup(~50m) *LS						
K	100 × 8		01:40		S1	800	0:13:20
	* boardを持つならminiB *Even						
	* 姿勢を維持すること						
		R	00:40				0:00:40
	50 × 12		01:10		H:S1	600	0:14:00
	* miniB Cho *2H1E						
P	200 × 6		02:40		Fr	1200	0:16:00
	* LS *Des/3t × 2s						
	50 × 12		01:00		H:S1	600	0:12:00
	* noPad *2H1E						
E	100 × 1		04:00			100	0:04:00
S	50 × 4		00:50		Cho	200	0:03:20
	* smooth						
	50 × 8		01:00		1:10 /2s	400	0:08:00
	* RacePace/200m						
	50 × 1		01:30		リカバリー	50	0:01:30
	50 × 6		00:45		0:50 /2s	300	0:04:30
	* RacePace/200m						
	50 × 1		02:00		リカバリー	50	0:02:00
	50 × 4		00:40		0:45 /2s	200	0:02:40
	* RacePace/200m						
		SR	02:00				0:02:00
		× 2				1000	0:19:20
Dw	400 × 1		08:00		Cho	400	0:08:00
Total						6700	2:04:40

2016/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 門真スポーツセンターサブプール 94 122 148

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	200cho.・100IM*2・200cho. rest 60" ↑ no Tool	600	0:10:00 01:00
	100 × 4)	01:35	Fly 引きずり	400	0:06:20
	100 × 4		01:35	Bk 片手P or キャッチアップ	400	0:06:20
	100 × 4		02:00	Br パドル+フイ デスイム(フレのキック)	400	0:08:00
	100 × 4		01:30	引きずり Pad+Fin DES	400	0:06:00

呼吸の時のドローインをきちんと！パドルをつけている方で呼吸

S(Fr)	200 × 8		02:40	BKでもオッケー 1~3t 右手Pad 左足Fin rest30"	1600	0:21:20 0:00:30	
				4~6t 左手Pad 右足Fin rest30"		0:00:30	
				7t,8t Fin+Pad 3' サークル M・H/1t ラスト タイムトライアル			
E	50 × 1		03:00	E	50	0:03:00	
S	50 × 8		01:00	ドリルcho. (Pick up H)	400	0:08:00	
S(S1)	150 × 1)	02:00	100mのベスト+45"	150		
	50 × 1		00:30	all out!	50		
				↑ 200mのラストスパート目標タイム	1600		
		× 8	04:30	は超えること！		0:36:00	
Dw-K	100 × 1	[02:00	choice	100	0:02:00	
S	50 × 4		on	00:05	Drill	200	0:05:00
S	100 × 1		02:00			100	0:05:00
				Total	6450	1:59:00	

2016/3/22 9:00 AM

中央

近畿

インハイ

門真スポーツセンターサブプール

94

122

148

BrA

	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	A1 Choice	400	0:07:00
S	50 × 4	on		00:05	24 S1	200	0:04:00
					トローインK4t トローインS4t		
S	50 × 8			00:50	26 rderビルト	400	0:06:40
					フォーム・ビルトアップ/25		
S	300 × 3			04:00	27 Fr	900	0:12:00
					Rest		0:00:30
S	200 × 3			03:00	27 IM des	600	0:09:00
					Rest		0:00:30
S	150 × 3			03:00	27 IM des	450	0:09:00
					100フォームビルトアップ+50H(ベスト+5"以内)		
E	50 × 1			04:00	20 E	50	0:04:00
K	300 × 1			06:00	24 Drill	300	0:06:00
K	50 × 8			01:00	26 S1	400	0:08:00
					od:回転K ev:KS/25		
P	200 × 1			04:00	24 スカーリング	200	0:04:00
P	50 × 8			01:00	28 S1	400	0:08:00
					1tForm3tH		
S	20 × 2			02:00	30 S1	40	0:04:00
					ターン前後5m測定		
S	100 × 8			02:00	27 S1 Dive	800	0:16:00
					スタート浮き上がりH+ビルトアップターン前後10mH+ビルトアップ		
S	25 × 4 × 2			00:30	30 TP S1	200	0:04:00
					HR30以上		
Dw	300 × 1			05:00	20 Dw	300	0:05:00
					Total	5640	1:47:40

2016/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 門真スポーツセンターサブプール 94 122 148

Dis	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	*Fin cho	800	0:13:20
	2t/ STA-片手Fly				*LS		
	2t/ STA-STA(Bk)				*LS		
	2t/ STA-ドルフィンBr				*LS		
	2t/ STA-Bup(~50m)				*LS		
K	100 × 8			01:40	S1	800	0:13:20
	* boardを持つならminiB				*Even		
	* 姿勢を維持すること						
		R		00:40			0:00:40
	50 × 12			01:10	H:S1	600	0:14:00
	* miniB Cho				*2H1E		
P	200 × 6	B		02:50	Fr	1200	0:17:00
	* LS				*Des/3t × 2s		
	50 × 12			01:00	H:S1	600	0:12:00
	* noPad				*2H1E		
E	100 × 1			04:00		100	0:04:00
S	100 × 4			01:20		400	0:05:20
	* smooth						
	100 × 8			01:30	(IM:サークルイン)	800	0:12:00
	* RacePace/800m				(IM:Br+10")		
		R		01:00			0:01:00
	100 × 6			01:20	(IM:IMO+Fr/50m)	600	0:08:00
	* RacePace/800m				(IM:Br+10")		
		R		01:00			0:01:00
	100 × 4			01:30	(IM:IMO)	400	0:06:00
	* AllOut				(IM:RacePace)		
	100 × 6			01:30		600	0:09:00
	* Form						
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
Total						7300	2:04:40

2016/3/22 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 門真スポーツセンターサブプール 94 122 148

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	200cho.・100IM*2・200cho.	600	0:10:00
						rest 60" ↑ no Tool		01:00
	100	×	4)	01:35	Fly 引きずり	400	0:06:20
	100	×	4		01:35	Bk 片手P or キャッチアップ	400	0:06:20
	100	×	4		02:00	Br ハドル+フイ デスイム(フレのキック)	400	0:08:00
	100	×	4		01:30	引きずり	400	0:06:00
				×	1	Pad+Fin DES		

呼吸の時のドロインをきちんと！パドルをつけている方で呼吸

S	200	×	8		02:40	BKでもオッケー	1600	0:21:20	
						1~3t 右手Pad 左足Fin			
						rest30"		0:00:30	
						4~6t 左手Pad 右足Fin			
						rest30"		0:00:30	
						7t,8t Fin+Pad 3' サークル			
						M・H/1t ラスト タイムトライアル			
E	50	×	1		03:00	E	50	0:03:00	
S	50	×	8		01:00	ドリルcho.	400	0:08:00	
						(Pick up H)			
S(S1)	150	×	1)	02:10	100mのベスト+45"	150		
	50	×	1		00:30	all out!	50		
						↑ 200mのラストスパート目標タイム	1600		
				×	8	04:30 は超えること！		0:36:00	
Dw-K	100	×	1	[02:00	choice	100	0:02:00	
S	50	×	4		on	00:05	Drill	200	0:05:00
S	100	×	1		02:00			100	0:05:00
						Total	6450	1:59:00	

2016/3/22 9:00 AM
門真スポーツセンターサブプール

中央
94

近畿
122

インハイ
148

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	A1 Choice	400	0:07:00
S	50 × 4	on		00:05	24 S1	200	0:04:00
					トローインK4t トローインS4t		
S	50 × 7			00:50	26 rderビルト	350	0:05:50
					フォーム・ビルトアップ/25		
S	300 × 3			04:15	27 Fr	900	0:12:45
					Rest		0:00:30
S	200 × 3			03:10	27 IM des	600	0:09:30
					Rest		0:00:30
S	150 × 3			03:00	27 IM des	450	0:09:00
					100フォームビルトアップ+50H(ベスト+5"以内)		
E	50 × 1			04:00	20 E	50	0:04:00
K	300 × 1			06:00	24 Drill	300	0:06:00
K	50 × 8			01:00	26 S1	400	0:08:00
					od:回転K ev:KS/25		
P	200 × 1			04:00	24 スカリング	200	0:04:00
P	50 × 8			01:00	28 S1	400	0:08:00
					1tForm3tH		
S	20 × 2			02:00	30 S1	40	0:04:00
					ターン前後5m測定		
S	100 × 8			02:00	27 S1 Dive	800	0:16:00
					スタート浮き上がりH+ビルトアップターン前後10mH+ビルトアップ		
S	25 × 4 × 2			00:30	30 TP S1	200	0:04:00
					HR30以上		
Dw	300 × 1			05:00	20 Dw	300	0:05:00
					Total	5590	1:48:05

2016/3/22 9:00 AM
門真スポーツセンターサブプール

中央
94

近畿
122

インハイ
148

Dis(IM)	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	*Fin cho	800	0:13:20
	2t/	STA-片手Fly			*LS		
	2t/	STA-STA(Bk)			*LS		
	2t/	STA-ドルフィンBr			*LS		
	2t/	STA-Bup(~50m)			*LS		
K	100 × 8			01:40	S1	800	0:13:20
		* boardを持つならminiB			*Even		
		* 姿勢を維持すること					
			R	00:40			0:00:40
	50 × 12			01:10	H:S1	600	0:14:00
		* miniB Cho			*2H1E		
P	200 × 6	B		02:50	Fr	1200	0:17:00
		* LS			*Des/3t × 2s		
	50 × 12			01:00	H:S1	600	0:12:00
		* noPad			*2H1E		
E	100 × 1			04:00		100	0:04:00
S	100 × 4			01:20	Fr	400	0:05:20
		* smooth					
	100 × 8			01:30	Br+10"	800	0:12:00
		* サークルイン					0:00:20
			R	01:40			0:01:40
	100 × 4			01:25	Br+10"	400	0:05:40
		* IMO+Fr/50m					0:00:10
			R	02:10			0:02:10
	100 × 4			01:40	IMO	400	0:06:40
		* RacePace/400					
	100 × 5			01:40	Cho	500	0:08:20
		* Form					
Dw	400 × 1			08:00	Cho	400	0:08:00
					Total	7000	2:04:40

2016/3/22 2:00 PM
 門真スポーツセンターサブプール
 共通

中央
 94

近畿
 122

インハイ
 148

	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	SKPD	400	0:07:00
S	100 × 1]	01:30	cycle in	400	0:06:00
	50 × 1		00:35	cycle in	200	0:02:20
		× 4				
KPS	50 × 4	× 3	01:10	Hard-Easy/25 K-P-S/s	600	0:14:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	100 × 12		02:30		1200	0:30:00
	High Average Target Time:2/13 100*16HighAve					
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00
Drill	100 × 5		02:00		500	0:10:00
	1t UW-背面Dolphin/50 core Fin					
	2t sideK R-L/50 core Fin					
	3t 回転K R-L/50 core Fin					
	4t 足首Bouy Pull core&bodyposition					
	5t surfaceSwim					
KPS	50 × 3	× 6		K-P-S/2s	900	
		2t/	01:00	Form		0:12:00
		1t/	01:30	Hard-Easy/25		0:09:00
Relay	50 × 2		06:00		100	0:12:00
	7人 × 4TEAM ①4point②3point③2point④1point					
	1t 350mMR (100Bk100Br100Fly50Fr)					
	2t 350mFR					
Dw	400 × 1		08:00		400	0:08:00
	Total				4850	1:58:20