

2016/3/23 9:00 AM  
門真スポーツセンターサブプール

中央  
93

近畿  
121

インハイ  
147

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
					ドロインK2t ドロインS2t		
S	10 × 2			01:00	20 ストリームライン	20	0:02:00
S	100 × 8			01:30	26 IM-SW	800	0:12:00
					ビルドアップ		
E	50 × 1			04:00	20 E	50	0:04:00
S	50 × 8			01:10	30 SP	400	0:09:20
					od ハード・フォームビルドアップ H=1S1K		
					ev V字スカーリングH15m+BkH10m+E15m+H10m		
					Rest		0:00:30
K	200 × 1			04:00	24 Drill	200	0:04:00
S	25 × 8			00:40	30 SP	200	0:05:20
					od 壁K5"H+ターン浮き上がり4ストロークH		
					ev スカーリングH15m+10mS1H		
SD	15 × 2			02:00	30 S1	30	0:04:00
					ストリームラインのみ		
SD	30 × 4			02:00	30 S1	120	0:08:00
					RD 15mで折返し		
					着替え & Free練習		0:15:00
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	3820	1:47:10



2016/3/23 9:00 AM  
門真スポーツセンターサブプール

中央  
93

近畿  
121

インハイ  
147

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
		ドロインK2t	ドロインS2t				
S	10 × 2		01:00	20	ストリームライン	20	0:02:00
S	100 × 7		01:40	26	IM-SW	700	0:11:40
		ビルドアップ					
E	50 × 1		04:00	20	E	50	0:04:00
S	50 × 8		01:10	30	SP	400	0:09:20
		od ハード・フォームビルドアップ	H=1S1K				
		ev V字スカーリング	H15m+BkH10m+E15m+H10m				
		Rest					0:00:30
K	200 × 1		04:00	24	Drill	200	0:04:00
S	25 × 8		00:40	30	SP	200	0:05:20
		od 壁K5"H+ターン浮き上がり4ストロークH					
		ev スカーリング	H15m+10mS1H				
SD	15 × 2		02:00	30	S1	30	0:04:00
		ストリームラインのみ					
SD	30 × 4		02:00	30	S1	120	0:08:00
		RD 15mで折返し					
		着替え & Free練習					0:15:00
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	3720	1:46:50

2016/3/23 9:00 AM  
 門真スポーツセンターサブプール

中央  
 93

近畿  
 121

インハイ  
 147

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		600	0:10:00
choice-scutt-IM/100m							
Drill	200 × 3			+10" 24~30		600	0:15:00
1t: no board Fr-Bk-Fly-背面Fly/50m							
2t: side K R-L-R dolphin-L dolphin/50m							
3t: board K build up/50m							
S	100 × 3 × 3			26~30	Fr	900	0:15:00
2:00-1:40-1:20/1t							
ストロークを大きく・Even pace							
Rest							
							0:02:00
S	50 × 8 × 2				S1	800	0:00:00
1~3t: Form & Drill							
				01:10 24			0:06:00
4~6t: 100m中間泳							
				01:10 28	+10"/1t		0:15:00
7~8t: relax hard							
				01:40 30	+10"/1t		
set rest							
				01:00			0:01:00
着替え & Free練習							
							0:15:00
S	50 × 1	) × 8		01:30	Easy	400	0:12:00
	50 × 1			01:00	Hard	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						4300	1:53:10