

2015/11/8 9:00AM

桜宮高校プール

体力測定

3グループに分かれて移動・測定

A 体力測定

B シャトルスイム

C 流水プールでの  
水中撮影(前横上後)・リアクションタイム

1 西川・森・三木(Fly)・高田・藤後・川上(Br)・中嶋・西川・川村(Bk)/男9

A → B → C

2 藤原・稲本・高木・片山・真島・吉川・山口・山本・堤(Fr)/女9

C → A → B

3 常盤・尾崎(Fly)・吉岡・平田・山岡・香川(Br)・酒井(Bk)・高原・周藤(IM)/女9

B → C → A

2015/11/8 9:00AM

桜宮高校プール

体力測定

3グループに分かれて移動・測定

A 体力測定

B シャトルスイム

C 流水プールでの  
水中撮影(前横上後)・リアクションタイム

1 西川・森・三木(Fly)・高田・藤後・川上(Br)・中嶋・西川・川村(Bk)/男9

A → B → C

2 藤原・稲本・高木・片山・真島・吉川・山口・山本・堤(Fr)/女9

C → A → B

3 常盤・尾崎(Fly)・吉岡・平田・山岡・香川(Br)・酒井(Bk)・高原・周藤(IM)/女9

B → C → A

2015/11/8 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 110 138 164

MidDisA	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 3				600	0:10:30
				1t/ STA(Fr)-Bk/25m		
				2t/ 水中ドルフィンK(ノーブル)-S/12.5m *Fr		
				3t/ 水中K(ノーブル)-S/12.5m *IM		
KS	50 × 8			Fly	400	0:06:40
				* K: miniB R		0:00:50
	50 × 8			Fly-Fr/25m	400	0:06:00
				* 水中ドルフィンK(Hard)-S(LS)/12.5m		
				R		0:01:00
	25 × 8			Fly-S1/4t	200	0:04:00
				* 水中ドルフィンK(Hard)-S(Hard)/12.5m		
	50 × 1			Cho	50	0:02:10
				* Easy		
				× 2	1050	0:20:40
E	50 × 1				50	0:04:00
P	300 × 3 × 2				1800	
				1s/ Des/3t		0:11:30
				2s/ Des/3t		0:11:00
				レベルアップ		
				S.R.		0:01:00
E	50 × 1				50	0:04:00
FinS	100 × 2			Fr	200	0:02:10
				* サークルイン *Fin		
	50 × 2			Fr-Fly/1t	100	0:02:00
				* Hard *Fin *Limit: 30"		
	50 × 2			H: S1	100	0:02:20
				* E-H/1t *Fin *Hard→Limit: 29"		
				× 4	1200	0:19:30
				S.R.		0:04:30
E	100 × 1				100	0:04:00
S	400 × 1			S1	400	0:06:00
				* AllOut		
Dw	400 × 1			Cho	400	0:08:00
				Total	7100	2:11:50

2015/11/8 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 257 283

MidDisB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 3				600	0:10:30
				1t/ STA(Fr)-Bk/25m		
				2t/ 水中ドルフィンK(ノーブル)-S/12.5m *Fr		
				3t/ 水中K(ノーブル)-S/12.5m *IM		
KS	50 × 8			Fly	400	0:06:40
				* K: miniB R		0:00:50
	50 × 8			Fly-Fr/25m	400	0:06:00
				* 水中ドルフィンK(Hard)-S(LS)/12.5m		
				R		0:01:00
	25 × 8			Fly-S1/4t	200	0:04:00
				* 水中ドルフィンK(Hard)-S(Hard)/12.5m		
	50 × 1			Cho	50	0:02:10
				* Easy		
				× 2	1050	0:20:40
E	50 × 1				50	0:04:00
P	300 × 3 × 2				1800	
				1s/ Des/3t		0:11:30
				2s/ Des/3t		0:11:00
				レベルアップ		
				S.R.		0:01:00
E	50 × 1				50	0:04:00
FinS	100 × 2			Fr	200	0:02:20
				* サークルイン *Fin		
	50 × 2			Fr-Fly/1t	100	0:02:00
				* Hard *Fin *Limit: 30"		
	50 × 2			H: S1	100	0:02:20
				* E-H/1t *Fin *Hard→Limit: 29"		
				× 4	1200	0:20:00
				S.R.		0:04:00
E	100 × 1				100	0:04:00
S	400 × 1			S1	400	0:06:00
				* AllOut		
Dw	400 × 1			Cho	400	0:08:00
				Total	7100	2:12:00

2015/11/8 2:00 PM		中央	近畿	インハイ			
桜宮高校		229	257	283			
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	24	choice	400	0:07:00	
	Fin選択						
S	50 × 8	00:45	26	IM-SW	400	0:06:00	
K	50 × 4	00:50	26	S1	200	0:03:20	
P	50 × 4	00:45	26	S1	200	0:03:00	
S	50 × 4	00:45	27	S1	200	0:03:00	
	ストロークカウント						
S	25 × 8	00:40	29	S1	200	0:05:20	
	od:ビルトアップ ev:SP						
SD	50 × 3	04:00	30	S1	150	0:12:00	
	1t ベスト+3秒以内 ストローク少なく!						
	2t ベスト+3秒以内 最大ピッチ						
	3t ベスト+2秒以内 バランス						
	全てストロークチェック						
	ターン後の1S1K距離チェック						
E	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	10 × 3	01:00	20	S1	30	0:03:00	
	ストリームライン10m Time						
S	300 × 3	03:50	26	Fr	900	0:11:30	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	300 × 3	04:10	26	IM	900	0:12:30	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	300 × 1	05:00	30	S1	300	0:05:00	
	all out ストローク&タイムチェック						
K	300 × 1	05:00	20~	choice	300	0:05:00	
	姿勢とキックの感覚(Drill 含む)						
K	100 × 5	01:40	27	S1	500	0:08:20	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	100 × 1	02:00	30	S1 H	100	0:02:00	
P	300 × 1	05:00	20~	S1	300	0:05:00	
	スカーリング含む						
P	100 × 5	01:30	27	S1	500	0:07:30	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	100 × 1	02:00	30	S1 H	100	0:02:00	
E	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
S	25 × 5	00:25	30	S1	125	0:02:05	
	TP HRMax						
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00	
				Total	6305	1:56:35	

2015/11/8 2:00 PM		中央	近畿	インハイ			
桜宮高校		229	257	283			
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	50 × 3	00:55	26	S1	150	0:02:45	
P	50 × 4	00:50	26	S1	200	0:03:20	
S	50 × 4	00:50	27	S1	200	0:03:20	
	ストロークカウント						
S	25 × 8	00:40	29	S1	200	0:05:20	
	od:ビルトアップ ev:SP						
SD	50 × 3	04:00	30	S1	150	0:12:00	
	1t ベスト+3秒以内 ストローク少なく!						
	2t ベスト+3秒以内 最大ピッチ						
	3t ベスト+2秒以内 バランス						
	全てストロークチェック						
	ターン後の1S1K距離チェック						
E	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	10 × 3	01:00	20	S1	30	0:03:00	
	ストリームライン10m Time						
S	300 × 3	04:10	26	Fr	900	0:12:30	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	300 × 3	04:30	26	IM	900	0:13:30	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	300 × 1	05:00	30	S1	300	0:05:00	
	all out ストローク&タイムチェック						
K	200 × 1	03:30	20~	choice	200	0:03:30	
	姿勢とキックの感覚(Drill 含む)						
K	100 × 4	01:50	27	S1	400	0:07:20	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	100 × 1	02:00	30	S1 H	100	0:02:00	
P	300 × 1	05:00	20~	S1	300	0:05:00	
	スカーリング含む						
P	100 × 5	01:40	27	S1	500	0:08:20	
	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
	100 × 1	02:00	30	S1 H	100	0:02:00	
E	50 × 1	01:30	20		50	0:01:30	
S	25 × 5	00:25	30	S1	125	0:02:05	
	TP HRMax						
Dw	200 × 1	04:00			200	0:04:00	
				Total	6055	1:57:00	

2015/11/8 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 257 283

①深呼吸 ドローインしながら口から息を吸う(3秒で)  
 ドローインが抜けないようにしながら息をはく(3秒)  
 10セット

A	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	11:00	200cho.・100IM*2・200cho. rest 60" ↑ no Tool	600	0:11:00 01:00
	100	×	4	01:40	上向きSK・下向SK/50m	400	0:06:40
	100	×	4	01:30	Fly 引きずり	400	0:06:00
	100	×	4	01:30	Bk 片手P or キャッチアップ	400	0:06:00
	100	×	4	01:50	Br パドル+ブイ デスイム(ワレのキック)	400	0:07:20
	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	200	×	8	02:30	1~3t 右手Pad 左足Fin rest40"	1600	0:20:00 0:00:40
				02:30	4~6t 左手Pad 右足Fin rest40"		0:00:40
				03:00	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		50	0:03:00

K (Fin)	100	×	1	01:40	サイドドルフィン(呼吸2回/25m)	300	05:00
	50	×	2	00:50	ヘッドアップドルフィン H	300	05:00
	50	×	2	00:50	SK(choice) E・H/1t	300	05:00
			×	3	setrest 60"		02:00

K(fly or Fr)	50	×	1	01:30	E(真ん中ターン)	150	0:04:30
	100	×	1	01:30	miniboard Fin all out!	300	0:04:30
			×	3	rest		0:01:00

S(choice)	50	×	1	01:30	E	200	0:06:00
	50	×	1	01:00	all out!	200	0:04:00
			×	4			

DW	50	×	6	01:10	Drill-Form	300	0:07:00
----	----	---	---	-------	------------	-----	---------

Total 6300 1:52:20

2015/11/8 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮プール 229 257 283

①深呼吸 ドローインしながら口から息を吸う(5秒で)  
 ドローインが抜けないようにしながら息をはく(5秒)  
 10秒 1セットで、10セット

B	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	11:00	200cho.・100IM*2・200cho. rest 60" ↑ no Tool	600	0:11:00 01:00
	100	×	4	01:40	上向きSK・下向SK/50m	400	0:06:40
	100	×	4	01:30	Fly 引きずり	400	0:06:00
	100	×	4	01:30	Bk 片手P or キャッチアップ	400	0:06:00
	100	×	4	01:50	Br パドル+ブイ デスイム(ワレのキック)	400	0:07:20
	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	200	×	8	02:40	1~3t 右手Pad 左足Fin rest30"	1600	0:21:20 0:00:30
				02:40	4~6t 左手Pad 右足Fin rest30"		0:00:30
				03:00	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		50	0:03:00

K (Fin)	100	×	1	01:40	サイドドルフィン(呼吸2回/25m)	300	05:00
	50	×	2	00:50	ヘッドアップドルフィン H	300	05:00
	50	×	2	00:50	SK(choice) E・H/1t	300	05:00
			×	3	setrest 60"		02:00

K(fly or Fr)	50	×	1	01:30	E(真ん中ターン)	150	0:04:30
	100	×	1	01:30	miniboard Fin all out!	300	0:04:30
			×	3	rest		0:01:00

S(choice)	50	×	1	01:30	E	200	0:06:00
	50	×	1	01:00	all out!	200	0:04:00
			×	4			

DW	50	×	6	01:10	Drill-Form	300	0:07:00
----	----	---	---	-------	------------	-----	---------

Total 6300 1:53:20

