

Die Hard

2015/12/12 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 195 223 249

共通A	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 9			01:40	*Fin	900	0:15:00
	3t/ STA(Fr)-STA(Bk)/25m STA: 肘を伸ばして、大きく大きく泳ぐ						
	3t/ 水中K-S/12.5m *Fr						
	3t/ 100IM *Des						
K	100 × 10	①		01:40	Fly	1000	0:16:40
	× 9	②		01:50	Fly		
	* miniB *腹筋を使って泳ぎ続ける						
		R		00:50			0:00:50
	25 × 4 × 4			00:30	S1	400	0:08:00
	* HardEven S.R. 01:00 0:03:00						
	* miniB						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
P	25 × 12			00:25	IMO	300	0:05:00
	* サークルイン R 00:30 0:00:30						
	50 × 4			00:45	IMO	200	0:03:00
	* サークルイン R 01:00 0:01:00						
	400 × 3			06:00	IM	1200	0:18:00
	* Des/3t						
	* notPad						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	100 × 40			01:10	Fr	4000	0:46:40
	* DieHard						
	意味: 最後まで頑張ること。また、頑強に抵抗する人。 (コトバンクから引用)						
Dw	25 × 12			00:40	Cho	300	0:08:00
	odd/ スローストローク *ゆっくりゆっくりストローク						
	even/ Form *気持ちのいいスピード						
	200 × 1			04:00	Cho Form	200	0:04:00
	Total 8600 2:17:40						

2015/12/12 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 195 223 249

共通B	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 9			01:40	*Fin	900	0:15:00
	3t/ STA(Fr)-STA(Bk)/25m STA: 肘を伸ばして、大きく大きく泳ぐ						
	3t/ 水中K-S/12.5m *Fr						
	3t/ 100IM *Des						
K	100 × 10			01:40	Fly	1000	0:16:40
	× 9	②		01:50	Fly		
	* miniB *腹筋を使って泳ぎ続ける						
		R		00:50			0:00:50
	25 × 4 × 4			00:30	S1	400	0:08:00
	* HardEven S.R. 01:00 0:03:00						
	* miniB						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
P	25 × 12			00:25	IMO	300	0:05:00
	* サークルイン R 00:30 0:00:30						
	50 × 4			00:45	IMO	200	0:03:00
	* サークルイン R 01:00 0:01:00						
	400 × 3			06:00	IM	1200	0:18:00
	* Des/3t						
	* notPad						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	100 × 40			01:15	Fr	4000	0:50:00
	* DieHard						
	意味: 最後まで頑張ること。また、頑強に抵抗する人。 (コトバンクから引用)						
Dw	25 × 10			00:40	Cho	250	0:06:40
	odd/ スローストローク *ゆっくりゆっくりストローク						
	even/ Form *気持ちのいいスピード						
	200 × 1			04:00	Cho Form	200	0:04:00
	Total 8550 2:19:40						

2015/12/12 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 関西大学第一高校プール 195 223 249

共通C	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 9			01:40	*Fin	900	0:15:00
	3t/ STA(Fr)-STA(Bk)/25m STA: 肘を伸ばして、大きく大きく泳ぐ						
	3t/ 水中K-S/12.5m *Fr						
	3t/ 100IM *Des						
K	100 × 10			01:40	Fly	1000	0:16:40
	× 9	②		01:50	Fly		
	* miniB *腹筋を使って泳ぎ続ける						
		R		00:50			0:00:50
	25 × 4 × 4			00:30	S1	400	0:08:00
	* HardEven S.R. 01:00 0:03:00						
	* miniB						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
P	25 × 12			00:25	IMO	300	0:05:00
	* サークルイン R 00:30 0:00:30						
	50 × 4			00:45	IMO	200	0:03:00
	* サークルイン R 01:00 0:01:00						
	400 × 3			06:00	IM	1200	0:18:00
	* Des/3t						
	* notPad						
E	50 × 1			04:00		50	0:04:00
S	100 × 40			01:20	Fr	4000	0:53:20
	* DieHard						
	意味: 最後まで頑張ること。また、頑強に抵抗する人。 (コトバンクから引用)						
Dw	25 × 8			00:40	Cho	200	0:05:20
	odd/ スローストローク *ゆっくりゆっくりストローク						
	even/ Form *気持ちのいいスピード						
	150 × 1			03:00	Cho Form	150	0:03:00
	Total 8450 2:20:40						