

2015/12/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

MidDis	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100 × 12			01:30	1200	0:18:00
				4t choice		
				4t 25UW+60Straight Arm+15NoBreath Hard		
				4t Des to BestTime		
	25 × 4			01:00	100	0:04:00
				Surface Start+12.5Max		
	50 × 16			01:00	800	0:16:00
				Contents Free HighAve Preparation		
S	100 × 20			02:00	2000	0:40:00
				High Average		
				Target Time:合同選考会データ		
E	50 × 1			05:00	50	0:05:00
S	300 × 1				900	
	200 × 1				600	
	50 × 4				600	
		× 3	A B			0:28:10
	1s	Fin+Paddle	03:30	0:03:40 Fr Hyp 4-6/50 L. S		
			02:20	0:02:30 IMR L. S		
			00:40	0:00:45 IMO L. S		
	2s	Paddle+Kick	03:40	0:03:50 Fr Hyp 4-6/50 L. S		
			02:30	0:02:40 IMR Hard		
			00:50	0:00:55 IMO Hard		
	3s	Swim	03:50	0:04:00 Fr Hyp 4/50 B-up/100		
			02:40	0:02:50 IMR Hard		
			00:55	0:01:00 IMO Hard		
	SR	1-2s	01:00			0:01:00
		2-3s	01:20			0:01:20
Dw	400 × 1			08:00	400	0:08:00
				Total	6650	2:01:30

2015/12/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

Br	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100 × 12			01:30		1200	0:18:00
					4t choice		
					4t Fr: 25UW+60Straight Arm+15NoBreath Hard		
					4t Des to BestTime		
	25 × 4			01:00		100	0:04:00
					Surface Start+12.5Max		
	50 × 16			01:00		800	0:16:00
					Contents Free HighAve Preparation		
S	100 × 20			02:00		2000	0:40:00
					High Average		
					Target Time:合同選考会データ		
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
K	200 × 1			04:00	24 chice	200	0:04:00
					姿勢重視 リカバリー		
S	10 × 2			00:40	20 S1	20	0:01:20
					ストリームライン10m Time		
K	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:04:00
					足スカーリンク(3t背面 足首1t 膝から1t 股関節1t) ストリームラインK1t		
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
					ペダリングK 2t1回1回ゆっくり 2tテンポよく		
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
					クロスK		
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
					背面BrK		
	25 × 4	on		00:05	24 S1	100	0:02:00
					水中 1S1K 姿勢重視		
S	25 × 4			00:35	28 S1	100	0:02:20
					od:2K1P ev:ビルトアップ°		
S	50 × 3	× 3		01:00	26 S1	450	0:09:00
					ストローカウント 1S1K重視 楽に速く		
	50 × 1			01:30	28 S1	150	0:04:30
					H ベスト+3"以内		
Dw	200 × 1			04:00		200	0:04:00
					Total	5770	2:00:10

2015/12/13 9:00 AM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

Special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	100 × 12			01:30		1200	0:18:00
					4t choice		
					4t 25UW+60Straight Arm+15NoBreath Hard		
					4t Des to BestTime		
	25 × 4			01:00		100	0:04:00
					Surface Start+12.5Max		
	50 × 16			01:00		800	0:16:00
					Contents Free HighAve Preparation		
S	100 × 20			02:00		2000	0:40:00
					High Average		
					Target Time:合同選考会データ		
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00
	25 × 4	)	on	10"	内容は指示します	400	0:25:00
	25 × 4						
	25 × 4						
	25 × 4						
S	<b>体を使い切る!</b>						
(Pad+Fin	25 × 1	)	× 8	00:20	uwK	200	0:02:40
	25 × 1			00:40	Fly allout!	200	0:05:20
DW	50 × 6			01:10	Drill-Form	300	0:07:00
					Total	5250	2:03:00

2015/12/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

MidDis	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	50 × 1		00:45	Kick	300	0:04:30
				25UW25DolBr with Fin		
	100 × 1		01:40	Kick	600	0:10:00
				25Scull25HupKick with Fin		
	50 × 1		00:45	Swim	300	0:04:30
				25Smooth25NoBreath Hard with Fin		
	100 × 1		01:40	KS	600	0:10:00
				50K50S with Fin※Last25Hard		
			× 6			
K	50 × 4		01:00		200	0:04:00
				Fly: 壁KH5s-Turn&15UWH-10E-25BkDolphin		
				Fr: 壁KH5s-Turn&15H-10E-25BkDolphin		
P	50 × 4		01:00		200	0:04:00
				Fly: odd:25H25E even:OneArm		
				Fr: odd:Bup even:Hard		
S	200 × 4 × 2				1600	
			1s 02:50	Fr Des1-4		0:11:20
			2s 03:20	S1 Des1-4		0:13:20
			SR 01:00			0:01:00
S	25 × 8 × 2		00:30		400	0:08:00
				odd: Easy		
				even: IMO Hard		
K	500 × 1		10:00		500	0:10:00
				UW-side-Bk-side-screw/25		
S	50 × 4 × 4		01:00	200RP	800	0:16:00
				Best stroke		
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
	50 × 2 × 8			S1	800	
	odd/ Easy		01:30			0:12:00
	even/ Hard		01:00			0:08:00
Down	200 × 1		04:00	ドリル		
	200 × 1		04:00	K+S(タラタラ)	400	0:08:00
				Total	6750	2:09:40

2015/12/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

BrA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
w-up	200 × 1			04:00	choice	200	0:04:00	
	100 × 4			01:30	IM	400	0:06:00	
K	25 × 8			00:35		200	0:04:40	
	od streamlin ev UWK(nobreath) keep streamline							
K	50 × 8			01:10		400	0:09:20	
	od 引き付けK(仰向け-うつ伏せ/25) ev HeadupK(Scu - joinhands/25)							
K	100 × 6			02:00		600	0:12:00	
	BoardKH T.T= M=within1:25 F=within1:30							
loosen	100 × 1			03:00		100	0:03:00	
P	400 × 1			06:00		400	0:06:00	
	Fly-Fr/25 noPaddle							
P	25 × 8			00:35		200	0:04:40	
	od catchP od straightarmP							
P	50 × 4 × 6			00:45	set 03:30	1200	0:21:00	
	odset Paddle + Buoy + Gum(Feel Flat) evset Paddle + Buoy + K(Feel Flat)							
	Rest 01:00							0:01:00
S	50 × 4 × 4			00:40	set 02:30	800	0:14:00	
loosen	100 × 1			03:00		100	0:03:00	
Drill	25 × 16			00:35		600	0:09:20	
	1-6 od Drill or Form ev 2K1P 7-12 od Drill or Form ev HeadupH 12-16 each one							
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00	
S	50 × 2 × 8				S1	800		
	odd/ Easy 01:30 0:12:00							
	even/ Hard 01:00 0:08:00							
Down	200 × 1			04:00	ドリル			
	200 × 1			04:00	K+S(ダラダラ)	400	0:08:00	
Total						6450	2:11:00	

2015/12/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

SpecialA

	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	choice	400	0:07:00
					choice・IM・IMR・Fr/100m		
IMで全身をしっかり使う。スピードをしっかり出す！							
S(Fly Bk)	100 × 4			01:25	1S=引きずりFly P+Fin 2S=キャッチアップBk P+Fin	800	0:11:20
				00:30	rest		01:00
	100 × 3			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	600	0:09:00
				01:00	rest		02:00
	200 × 2	× 2		03:00	200IM 75%	800	0:12:00
				01:00	rest		01:00
S(Br)	100 × 4			01:40	バタ足Br or Br P+フイ	400	0:06:40
				00:30	rest		00:30
	100 × 3			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	300	0:04:30
				01:00	rest		01:00
	200 × 2			03:10	200IM 80%	400	0:06:20
				01:00	rest		01:00
S(Fr)	100 × 4			01:15	引きずり P+Fin	400	0:05:00
				00:30	rest		00:30
	100 × 3			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	300	0:04:30
				01:00	rest		01:00
	200 × 2			03:20	200IM 85%	400	0:06:40
E	50 × 1			03:00	E	50	0:03:00
S(S1)	25 × 4			00:40	K drill	200	0:05:20
	25 × 4			00:40	P drill	200	0:05:20
	rest			00:30			0:00:30
	50 × 3	× 2		01:00	S FMH	300	0:06:00
E	50 × 1			03:00	E	50	0:03:00
S	50 × 2	× 8			S1	800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
Down	200 × 1			04:00	ドリル		
	200 × 1			04:00	K+S(ダラダラ)	400	0:08:00
Total						6800	2:12:10

2015/12/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

BrB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間	
w-up	200 × 1			04:00	choice	200	0:04:00	
	100 × 4			01:30	IM	400	0:06:00	
K	25 × 8			00:35		200	0:04:40	
	od streamlin							
	ev UWK(nobreath) keep streamline							
K	50 × 8			01:10		400	0:09:20	
	od 引き付けK(仰向け-うつ伏せ/25)							
	ev HeadupK(Scu - joinhands/25)							
K	100 × 6			02:00		600	0:12:00	
	BoardKH							
	T.T= M=within1:25 F=within1:30							
loosen	100 × 1			03:00		100	0:03:00	
P	350 × 1			06:00		350	0:06:00	
	Fly-Fr/25 noPaddle							
	25 × 8			00:35		200	0:04:40	
P	50 × 4 × 5			00:50	set 03:50	1000	0:19:10	
	odset Paddle + Buoy + Gum(Feel Flat)							
	evset Paddle + Buoy + K(Feel Flat)							
	Rest						01:00	0:01:00
S	50 × 4 × 4			00:45	set 03:50	800	0:15:20	
loosen	100 × 1			03:00		100	0:03:00	
Drill	25 × 16			00:35		600	0:09:20	
	1-6 od Drill or Form ev 2K1P							
	7-12 od Drill or Form ev HeadupH							
	12-16 each one							
E	50 × 1			05:00		50	0:05:00	
S	50 × 2 × 8				S1	800		
	odd/ Easy						01:30	0:12:00
	even/ Hard						01:00	0:08:00
Down	200 × 1			04:00	ドリル			
	200 × 1			04:00	K+S(ダラダラ)	400	0:08:00	
	Total						6200	2:10:30

2015/12/13 2:00 PM  
 関西大学第一高校プール

中央  
 194

近畿  
 222

インハイ  
 248

SpecialB

	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	choice	400	0:07:00
					choice・IM・IMR・Fr/100m		
IMで全身をしっかり使う。スピードをしっかり出す！							
S(Fly Bk)	100 × 4			01:30	1S=引きずりFly P+Fin 2S=キャッチアップBk P+Fin	800	0:12:00
				00:30	rest		01:00
	100 × 3			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	600	0:09:00
				01:00	rest		02:00
	200 × 2	× 2		03:10	200IM H	800	0:12:40
				01:00	rest		01:00
S(Br)	100 × 4			01:50	バタ足Br or Br P+フイ	400	0:07:20
				00:30	rest		00:30
	100 × 2			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	200	0:03:00
				01:00	rest		01:00
	200 × 2			03:20	200IM H	400	0:06:40
				01:00	rest		01:00
S(Fr)	100 × 4			01:20	引きずり P+Fin	400	0:05:20
				00:30	rest		00:30
	100 × 2			01:30	100IM even (大きく良い泳ぎ)	200	0:03:00
				01:00	rest		01:00
	200 × 2			03:30	200IM H	400	0:07:00
E	50 × 1			03:00	E	50	0:03:00
S(S1)	25 × 4			00:40	K drill	200	0:05:20
	25 × 4			00:40	P drill	200	0:05:20
	rest			00:30			0:00:30
	50 × 3	× 2		01:00	S FMH	300	0:06:00
E	50 × 1			03:00	E	50	0:03:00
S	50 × 2	× 8			S1	800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
Down	200 × 1			04:00	ドリル		
	200 × 1			04:00	K+S(ダラダラ)	400	0:08:00
Total						6600	2:12:10



