2016/11/23 2:00 PM 中央 212 近畿 241 インハイ 267

関西大学第一高校プール

MEN

		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	600 ×	1		10:00	KPS/200	600	0:10:00
					Fr LS		
S	100 ×	3		01:30	Dol Fr(Des)	300	0:04:30
					with Fin		0:00:00
	100 ×	3		01:30	Dol Br(Des)	300	0:04:30
					with Fin+Paddle		
	100 ×	3		01:30	IM	300	0:04:30
					with Fin+Paddle		
			R	01:00			0:01:00
SP	25 ×	8		00:45	IMO/2t	200	0:06:00
					H-up(MAX!!) with Fin+Paddle		
			R	01:00			0:01:00
S	50 ×	6		01:00	Fr	300	0:06:00
					odd:15mMAX!!-25mSmooth-10mMAX!!		
					even:20mSmooth-Turn in OUT20mMAX!!-10mSmooth		
E	200 ×	1		05:00		200	0:05:00
S	300 ×	6	3t/	04:00	Des	1800	0:12:00
			3t/	03:30	Fast		0:10:30
	50 ×	4		00:45	stroke	200	0:02:15
					＜32″～33″で＞		
	200 ×	6	3t/	02:30	Des	1200	0:07:30
			3t/	02:20	Fast		0:07:00
	50 ×	4		00:45	stroke	200	0:02:15
					＜32″～33″で＞		
	100 ×	6		01:10	Hard Des	600	0:07:00
P	200 ×	8		02:30	LB	1600	0:20:00
					Hyp3-5-7-9/50 with Paddle+Buoy		
			R	01:30			0:01:30
S	50 ×	4 ×	2	00:35	Fr (Hard)	400	0:04:40
			SR	01:00	with Paddle		0:01:00
D	300 ×	1		06:00	背面 逆 Scull	300	0:06:00
Dw	400 ×	1		08:00	300Bk100choice	400	0:08:00
					Total	8900	2:12:10

2016/11/23 2:00 PM 中央 212 近畿 241 インハイ 267

関西大学第一高校プール

WOMEN

		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 ×	1		06:00	SKPS	400	0:06:00
					IM-IMReverse/200		
P	200 ×	3		02:50	IM	600	0:08:30
			R	00:30			0:00:30
	150 ×	4		02:15	Bk-Br-Fr/50	600	0:09:00
P	100 ×	6		01:40	Fly	600	0:10:00
			R	00:30	Smooth-Hard/50		0:00:30
	50 ×	6		00:50	FlyHard	300	0:05:00
E	50 ×	1		03:00		50	0:03:00
K	200 ×	3		03:20	Fr	600	0:10:00
			R	00:30	cycle in		0:00:30
	150 ×	4		02:30	Br	600	0:10:00
			R	00:30	3K1P		0:00:30
	100 ×	6		01:40	Bk	600	0:10:00
			R	00:30	15mUWH with Fin		0:00:30
	50 ×	12		00:50	Fly	600	0:10:00
					odd:UWH-E/25		
					even:SwimSmooth-UWH/25		
E	50 ×	1		03:00		50	0:03:00
S	500 ×	1		08:00	IM	500	0:08:00
					250*2 50Fly Dive(50″)+100Bk(1'30″)+100Br(1'40″)		
	500 ×	1		08:00	IM	500	0:08:00
					250*2 100Bk(1'30″)+100Br(1'40″)+50Fr(50″)		
	500 ×	1		09:00	IM	500	0:09:00
					250*2 50Fly Dive(1')+100Bk(1'40″)+100Br(1'30″)		
	500 ×	1		09:00	IM	500	0:09:00
					250*2 100Bk(1'40″)+100Br(1'50″)+50Fr(1')		
Dw	400 ×	1		08:00	DKPS	400	0:08:00
					Total	7400	2:09:00

※ Fly=speed , Bk=持久 , Br=持久 , Fr=乳酸

全員で声を出して積極的な練習の雰囲気作りをしましょう。