

2018/1/20 9:00 AM
桜宮高校プール

中央 153
近畿 184
インハイ 209

Special	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	200 × 3	03:10 Fr-IM-BK/t	600	0:09:30
	R30"			0:00:30
D	50 × 8	01:10 Buoy	400	0:09:20
		odd: FrontSculling		
		even: Wアーム		
D	50 × 9	01:10 Buoy	450	0:10:30
		Fist-Finger(123-234-345/t)/25		
E	50 × 1	02:00	50	0:02:00
壁K	30s × 8Set	※田畑プロコル S1		0:04:00
		20s壁KickMax+10sRest		
P	200 × 6	02:30 Fr Even	1200	0:15:00
		Paddle+Buoy		
	R30"	B 200 × 5(2'40") + 100 × 1(1'40")		0:00:30
	50 × 8	00:50 Fr Hard	400	0:06:40
		Buoyのみ		
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
K	100 × 5 × 2	01:50 S1	1000	0:18:20
		1t E(2'10")		0:00:40
	R1'	2-5t H ※surface		0:01:00
	100 × 5	01:50 choice	500	0:09:10
		1t E(2'10")		0:00:20
		2-5t H ※surface		
S	100 × 1	01:50 choice Easy	500	0:09:10
	100 × 2	01:50 S1 Hard	1000	0:18:20
		× 5		
Dw	400 × 1	08:00	400	0:08:00
			6550	2:06:00

2018/1/20 9:00 AM
桜宮高校プール

中央 153
近畿 184
インハイ 209

Middle,Distance	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	300 × 1	05:00 choice	300	0:05:00
(Fin)	300 × 1	05:00 IMRKDS/25m	300	0:05:00
Fin, Pad, (Sn)	75 × 12	01:15 IMorder/3t	900	0:15:00
		50m/バンザイK		
		25mStrokeSwim		
	25 × 8	00:35 Float→5stroke	200	0:04:40
		MAX→		
		10"rest Float→		
		MAX		
P	100 × 12	01:30 (1'30"-10"/4t)	1200	0:18:00
Paddle+Buoy		01:35 Fr hyp 7-5-3/4t		
		R 30"		0:00:30
K	100 × 12	02:00 (2'-10"/4t)	1200	0:24:00
		Fr (Des to Hard/4t)		
E	100 × 1	05:00	100	0:05:00
☆S	100 × 4	01:30 (2s:-5")Des	800	0:12:00
	200 × 4	01:35		
	03:00 (2s:-10")Hard	1600	0:24:00	
	03:10			
	06:00 (2s:-20")	1600	0:24:00	
	06:20 ①Stroke (Fast)			
		①A.O.		
		× 2 set		
		1s:IM 2s:Fr + 1/4Fly		
Dw	400 × 1	08:00 choice	400	0:08:00
		Total	8600	2:25:10

2018/1/20 9:00 AM
桜宮高校プール

中央 153
近畿 184
インハイ 209

Short	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	200 × 5	03:15 Fin	1000	0:16:15
		1t/SKPS/50m		
		2t/IM		
		3t/R-S-L-S/50m		
		4t/50m × 4Des		
		5t/E-H/50m		
P	100 × 3 × 6		1800	
		1S/Free Des	01:20	0:04:00
		2S/Free Even	01:15	0:03:45
		3S/IM Des	01:30	0:04:30
		4S/IM Even	01:25	0:04:15
		5S/Fly Des	01:40	0:05:00
		6S/Fly Even	01:45	0:05:15
		SR	00:30	0:02:30
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
K	400 × 3	07:00	1200	0:21:00
		1t/Fly-Ba-IM		
S	50 × 4 × 4	01:00 Pad & Fin	800	0:16:00
		1t NoBreFree-FlyForm/25		
		2t NoBreFree-BkForm/25		
		3t NoBreFree-BrForm/25		
		4t NoBreFree-FreeForm/25		
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
S	200 × 1	02:40 Free	200	0:02:40
	200 × 1	02:50 IM	200	0:02:50
	400 × 1	05:10 Fr	400	0:05:10
	400 × 1	06:20 IM	400	0:06:20
	200 × 1	02:40 Fly HARD	200	0:02:40
	200 × 1	04:00 Easy	200	0:04:00
	200 × 1	02:30 Free HARD	200	0:02:30
	200 × 1	04:00 Easy	200	0:04:00
	200 × 1	02:40 Fly HARD	200	0:02:40
E	100 × 1	05:00	100	0:05:00
Dive	50 × 1	05:00 Fly	50	0:05:00
Dw	200 × 1	04:00	200	0:04:00
		Total	7450	2:15:20