

2018/1/20 2:30 PM
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	300 × 1	05:30	26	CH	300	0:05:30
	初めの100はコースロープたぐり					
	100 × 1	02:00	26	25SC 25S	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	26	25Dog 25S	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	シットkick	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	シットkick touch	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	Side kick	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	ハーフチェンジ	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	チェンジオーバー	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	catch up	100	0:02:00
S	100 × 2	01:35	26	IM	200	0:03:10
	50 × 6	00:50	27	od/Fr ev/Ba	300	0:05:00
	100 × 4	01:30	28	od/Fly.Br ev/Ba.Fr	400	0:06:00
	HR UP					
S	100 × 1	01:30	26	H	600	0:09:00
	50 × 1	02:00	30	SP	300	0:12:00
	× 6 set Rest No					
	100楽に速く、50Max 後半を意識					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
S	100 × 1	02:00	26	SP	600	0:12:00
	50 × 1	02:00	30	SP	300	0:12:00
	× 6 set Rest No					
	100から攻める！！50耐える！！					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
Pull	50 × 12	#####	30	S1 1E2SP	600	0:12:00
	IMO					
SP	25 × 3			リレーDive		
	× 2 set 12.5 turn					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
Dive	50 × 1	05:00	25	Max	50	0:05:00
D.W	400 × 1	06:00	24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
					5150	1:58:40

2018/1/20 2:30 PM
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	300 × 1	05:30	26	CH	300	0:05:30
	初めの100はコースロープたぐり					
	100 × 1	02:00	26	25SC 25S	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	26	25Dog 25S	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	シットkick	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	シットkick touch	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	Side kick	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	ハーフチェンジ	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	チェンジオーバー	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	25	catch up	100	0:02:00
S	100 × 2	01:35	26	IM	200	0:03:10
	50 × 6	00:50	27	od/Fr ev/Ba	300	0:05:00
	100 × 4	01:30	28	od/Fly.Br ev/Ba.Fr	400	0:06:00
	HR UP					
S	100 × 1	01:30	26	H	600	0:09:00
	50 × 1	02:00	30	SP	300	0:12:00
	× 6 set Rest No					
	100楽に速く、50Max 後半を意識					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
S	100 × 1	02:00	26	SP	600	0:12:00
	50 × 1	02:00	30	SP	300	0:12:00
	× 6 set Rest No					
	100から攻める！！50耐える！！					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
Pull	50 × 12	#####	30	S1 1E2SP	600	0:12:00
	IMO					
SP	25 × 3			リレーDive		
	× 2 set 12.5 turn					
Loosen	100 × 1	05:00	25	Ch	100	0:05:00
Dive	50 × 1	05:00	25	Max	50	0:05:00
D.W	400 × 1	06:00	24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
					5150	1:58:40