

2018/1/21 9:00 AM 桜宮高校プール Special BrFly A		中央 152	近畿 183	インハイ 208	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up	600 × 1	10:00	choice/IM/IMR	600	0:10:00				/Fr/choice*2/100m		01:00
	rest 60"										
S	100 × 10	01:30	IM DES/3t 3Rot. + H	1000	15:00						
P	400 × 3	05:00	Fr Des Hypo 5-7/50	1200	15:00						
Fin+Pad	Rest	00:30			00:30						
	200 × 4	03:10	IM Hard	800	12:40						
Fly											
K	50 × 2	01:10	水面気を付けドルフィン・FIN	300	07:00						
	50 × 2	01:10	腰掛キック(バタ足)・FIN	300	07:00						
		rest 00:10	Fin 外す		00:30						
	50 × 2	01:10	上向きK	300	07:00						
	50 × 2	01:10	1s:水中K	300	07:00						
		× 3	2S:回転K		00:40						
		(setrest 20")	3s:SLK M・H/1t								
Br-Fly A											
PS	150 × 1	01:50	even	750	0:09:10						
(S1)	50 × 1	01:30	B-up	250	0:07:30						
		× 5	odset=Pad&アイ&Fin(FinはFlyのみ)								
			evset=アイ								
E	50 × 1	04:00		50	0:04:00						
			<rest 2'		02:00						
今までのイメージを変える!											
S	50 × 1	00:50	省エネ(ムスピード)	200	0:03:20						
(S1)	100 × 1	01:30	H(テンポ維持)	400	0:06:00						
	50 × 1	01:00	all out	200	0:04:00						
		setrest 01:30			04:30						
Dw	50 × 10	01:00	泳ぎを整えて	500	0:10:00						
			Total	7150	2:13:50						

2018/1/21 9:00 AM 桜宮高校プール Special BrFly B		中央 152	近畿 183	インハイ 208	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1	10:00	choice/IM/IMR	600	0:10:00				/Fr/choice*2/100m		01:00
	rest 60"										
S	100 × 10	01:30	IM DES/3t 3Rot. + H	1000	15:00						
P	400 × 3	05:00	Fr Des Hypo 5-7/50	1200	15:00						
Fin+Pad	Rest	00:30			00:30						
	200 × 4	03:10	IM Hard	800	12:40						
Br											
K	50 × 2	01:10	水面気を付けドルフィン・FIN	300	07:00						
	50 × 2	01:10	腰掛キック(バタ足)・FIN	300	07:00						
		rest 00:10	Fin 外す		00:30						
	50 × 2	01:10	K(片足交互・両足)	300	07:00						
	50 × 2	01:10	1s:水中K	300	07:00						
		× 3	2S:回転K		00:40						
		(setrest 20")	3s:SLK M・H/1t								
Br-Fly B											
PS	150 × 1	02:10	even	600	0:08:40						
(S1)	50 × 1	01:30	B-up	200	0:06:00						
		× 4	odset=Pad&アイ&Fin(FinはFlyのみ)								
			evset=Pad								
E	50 × 1	04:00		50	0:04:00						
			<rest 2'		02:00						
今までのイメージを変える!											
S	50 × 1	00:50	省エネ(ムスピード)	200	0:03:20						
(S1)	100 × 1	01:40	H(テンポ維持)	400	0:06:40						
	50 × 1	01:00	all out	200	0:04:00						
		setrest 01:30			04:30						
Dw	50 × 10	01:00	泳ぎを整えて	500	0:10:00						
			Total	6950	2:12:30						

2018/1/21 9:00 AM 桜宮高校プール Special Bk		中央 152	近畿 183	インハイ 208	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1	10:00	choice/IM/IMR	600	0:10:00				/Fr/choice*2/100m		01:00
	rest 60"										
S	100 × 9	01:40	IM DES/3t 3Rot.	900	15:00						
P	400 × 3	05:10	Fr Des Hypo 5-7/50	1200	15:30						
Fin+Pad	Rest	00:30			00:30						
	200 × 4	03:10	IM Hard	800	12:40						
Bk											
Fin	100 × 8	01:40	上向きSLK・気を付けドルフィン/25m	800	0:13:20						
		upキック重視 体重移動重視									
S	100 × 4	01:30	右手Pad左足Fin	800	0:12:00						
	Rest30"				0:01:00						
	100 × 4	01:30	左手Pad右手Fin	800	0:12:00						
	Rest30"				0:01:00						
	100 × 2	× 2	01:20 Fin&Pad H	400	0:05:20						
		setrest			0:01:00						
E	50 × 1	04:00		50	0:04:00						
			<rest 2'		02:00						
今までのイメージを変える!											
S	50 × 1	00:50	省エネ(ムスピード)	200	0:03:20						
(S1)	100 × 1	01:30	H(テンポ維持)	400	0:06:00						
	50 × 1	01:00	all out	200	0:04:00						
		setrest 01:30			04:30						
Dw	50 × 10	01:00	泳ぎを整えて	500	0:10:00						
			Total	7650	2:14:10						

2018/1/21 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 152 183 208

Short	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	06:00	Fin+S	400	0:06:00
					IM K-S/25m		
S	200	×	6	03:10		1200	0:19:00
					1t Fly-Bk/100m 4t Fly-Bk/50m		
					2t Br-Fr/100m 5t Br-Fr/50m		
					3t IMR Speed 6t IM Speed		
P	50	×	8	01:00		400	0:08:00
					od scull-Drill Choice/25m		
					ev H-up Hyp5-L.S Hyp7/25m		
	200	×	4	×	2	1600	
					1s Des Hyp 5-7/50m 02:40		0:10:40
					2s Des 4t目=Hard 02:30		0:10:00
					Set Rest 00:30		0:02:00
S	50	×	1	05:00		50	0:05:00
K	200	×	2	Fin 03:00		400	0:06:00
					背面Fly/50m-R-L/25m/100m (Fly)		
					背面Fr-STL/25m-B-up/50m/100m (Fr)		
					Rest 00:30		
	100	×	1	Board 01:35	サークルIN	300	0:04:45
	50	×	2	Board 00:50	サークルIN	300	05:00
	25	×	4	Board 00:30	Hard	300	0:02:00
					* 3		
					Set Rest 00:15		0:00:45
S	50	×	4	×	2	400	
					1s Drill choice 01:00		0:04:00
					2s Des 00:50		0:03:20
S	25	×	3	×	3	225	0:04:30
					1t Easy 2t H-E/12.5 3t Hard		
S	25	×	1	01:10	Easy		0:01:10
					A B		
S	100	×	2	01:10 01:15		1600	0:36:00
					A 65秒以内 B 70秒以内		
	50	×	1	00:40 00:40		400	
					Hard (100m Race 後半Lap Time)		
					* 8		
					Set On 04:30		
Dw	300	×	1	06:00		300	0:06:00
					Total	7875	2:14:10

2018/1/20 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 152 183 208

Middle.Distance	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-up	400	×	1	07:00	400 0:07:00
					100/Fr-Bk (Catch-up DPS)
Scull-P	100	×	4	02:00	足首Buoy 400 0:08:00
					75Sculling-25Pull Max!!
					Sculling=2t/dog-Full
P	300	×	4	100/Hyp3-4-5 Buoy	1200
				1t 04:00 04:15	0:16:00
				2t 03:50 04:05	0:15:20
				3t 03:40 03:55	0:14:40
				4t 03:30 03:45	0:14:00
KS	50	×	2	01:00 Br 2K1P	200 0:04:00
	50	×	2	00:55 Br 2K1P	200 0:03:40
	50	×	2	00:50 Br 2K1P	200 0:03:20
	50	×	2	00:45 Br 2K1P	200 0:03:00
				↓	
				Des	
Fin-D	100	×	4	01:30 snorkel	400 0:06:00
				Bow 50/RL	
Fin-S	100	×	8	01:30 snorkel	800 0:12:00
				limit=1'01",1'05"	
Fin-PS	100	×	4	01:30 LS Fast	400 0:06:00
				limit=1'01",1'05"	
E	200	×	1	04:00	200 0:04:00
D	50	×	8	01:00	400 0:08:00
S	50	×	4	01:00 DPS Des	200 0:04:00
	400	×	4	06:00 Hard	1600 0:24:00
	400	×	4	05:00 Paddle Hard	1600 0:20:00
				05:20	
UW-S	25	×	8	00:45 All out	200 0:06:00
				odd: UW dolphin	
				even: No Breath Fly Swim	
Dw	400	×	1	08:00	400 0:08:00
				Total	9000 3:07:00