

2018/3/11 9:00 AM  
 関西大学プール

中央  
 103

近畿  
 134

インハイ  
 159

Short & Special

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1		08:00	SKPS	400	0:08:00
DiveK	25 × 4		01:00	UWH Fin	100	0:04:00
	50 × 4		01:15	37.5NoBreHard+E	200	0:05:00
KS	100 × 6 × 2	01:30	15UW35S	Fin	1200	0:18:00
				Des/2t Bk-Fly/s		
	50 × 4 × 2	01:15		Fin	400	0:10:00
				1s K Hard 2s S Des1-4		
P	400 × 3	05:00	Fr	Des	1200	0:15:00
※B	300 × 4	04:00	4t目	200で終了		
S	200 × 6	03:00		Paddle	1200	0:18:00
			1t:Bk-Fr/100 2t:Fr-Bk/100 3t:200Bk	ROT		
				Fr=DPS BK=Hard		
※B	150 × 7	02:30				
			1t:50Bk-100Fr 2t:100Fr50Bk 3t:150Bk	ROT		
				Fr=DPS BK=Hard		
S	100 × 3 × 4	01:40	IM	2H1E	1200	0:20:00
				SR30"		0:01:30
K	200 × 3	03:20		No Board Kick	1200	0:20:00
				サークルin		0:01:00
	100 × 1 × 2	02:00		Hard	200	0:04:00
				SR1'		0:01:00
Dw	400 × 1	08:00		Cho	400	0:08:00
Total					7700	2:13:30

4種目 & スピード持久力練習です。  
 手を抜かず、Hardはしっかりとばしましょう。  
 苦しい時こそ、Fromを意識しましょう。

2018/3/11 9:00 AM  
 関西大学プール

中央  
 103

近畿  
 134

インハイ  
 159

Middle, Distance

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up (Fin)	200 × 1		03:00		200	0:03:00
				50/Fr-Bk(C-up DPS)		
	100 × 8		01:30		800	0:12:00
				2t/IMorder 25U.W.(Hard)25Grde K(Smooth)50 DPS		
	100 × 6		01:20		600	0:08:00
				Fr (Sn付)(Long Stroke)		
	200 × 3		03:00	IM (Des)	600	0:09:00
Kick(B)	100 × 4 × 4	01:40			1600	0:26:40
				Hard st1(1'40")Fly st2(1'35")Fr st3(1'30")Fly st4(1'25")Fr Set Des Str-30"		
Swim	25 × 4 × 4	00:30		Fly (Hard)Str-1'	400	0:08:00
Scull(B)	25 × 16			(R-5")	400	0:08:00
				4t/Ca-dog-FrKBr-dolBr		
Pad-P(B)	200 × 6	02:30 02:40			1200	0:15:00
				Fr 100/hyp3-5(Neg)		
	100 × 4	01:15 01:20	Fr		1200	0:15:00
	100 × 4	01:10 01:15			1200	0:14:00
				2st AT - 1st Hard		
Down	400 × 1	08:00		Bk 中心	400	0:08:00
Total					8600	2:06:40