

2018/3/11 2:00 PM
 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)	400 × 1		07:00	IMR	400	0:07:00
Pull(P.B)	25 × 2] × 4	00:30	Fr No Breath (Hard)	200	0:04:00
	50 × 1		01:15	Fr (DPS)	200	0:05:00
	100 × 9		01:30	Fly(3t/DPS-Des-Hard)	900	0:13:30
Kick	50 × 18		00:50		900	0:15:00
				6t/Bk-Br-Fr (Smooth)(※Brは2k-1s)		
Loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
Drill	25 × 16		(R-5")		400	0:08:00
Swim	200 × 4] × 2	02:40	AT	1600	0:21:20
	400 × 4		05:00	05:20 ↓	3200	0:40:00
				1t (5')(5'20")1t (4'50")(5'10") Des to Hard1t (4'40")(5')1t(4'30")(4'50") StR-2'		
Loosen	100 × 1		04:00		100	0:04:00
Swim	50 × 20		00:40		1000	0:13:20
				4t Hard (40")(50")(1')(1'10")1t Easy		
Down	100 × 6		02:00	2t/KdS	600	0:12:00
Total					9600	2:27:10

2018/3/11 2:00 PM
 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
w-up	300 × 1		05:30 26	CH	300	0:05:30
	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
Pull	100 × 2	}	01:25 26	Fr Set-5"	800	0:11:20
	200 × 1		02:30 27	Fr Set Des	800	0:10:00
	100 × 1		02:00 28	Fr H	400	0:08:00
	× 4					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
S	25 × 6		00:30 28	25ずつHR Des Ch	150	0:03:00
	50 × 6		00:50 28	25ずつHR Des Ch	300	0:05:00
S	50 × 1	}	00:40 28	レースの入り	200	0:02:40
	100 × 1		01:20 30	一番頑張る	400	0:05:20
	50 × 1		02:30 Max	SP	200	0:10:00
	× 4					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
S	50 × 1	}	01:30 26	E	300	0:09:00
	75 × 1		02:00 30	SP	450	0:12:00
	× 6					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
Fin Pad	25 × 16		00:40 Max	1E1SP	400	0:10:40
D.W	400 × 1		06:00 24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
					6200	2:09:30

2018/3/11 2:00 PM
 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
w-up	300 × 1		05:30 26	CH	300	0:05:30
	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
Pull	100 × 2	}	01:25 26	Fr Set-5"	800	0:11:20
	200 × 1		02:30 27	Fr Set Des	800	0:10:00
	100 × 1		02:00 28	Fr H	400	0:08:00
	× 4					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
S	25 × 6		00:30 28	25ずつHR Des Ch	150	0:03:00
	50 × 6		00:50 28	25ずつHR Des Ch	300	0:05:00
S	50 × 1	}	00:40 28	レースの入り	200	0:02:40
	100 × 1		01:20 30	一番頑張る	400	0:05:20
	50 × 1		02:30 Max	SP	200	0:10:00
	× 4					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
S	50 × 1	}	01:30 26	E	300	0:09:00
	75 × 1		02:00 30	SP	450	0:12:00
	× 6					set
Loosen	100 × 1		05:00 25	Ch	100	0:05:00
Fin Pad	25 × 16		00:40 Max	1E1SP	400	0:10:40
D.W	400 × 1		06:00 24	しっかり泳ぐこと	400	0:06:00
					6200	2:09:30