

2018/3/22 9:00 AM				中央	近畿	インハイ					
スイムピア				92	123	148					
SpecialA				サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	600	×	1	11:00		600	0:11:00				
				choice/IM/IMR/Fr/choice*2/100m rest 60"			01:00				
K	50	×	4	01:00		200	0:04:00				
				腰掛K・SLK(上)/25m Fin							
				upキック重視 体重移動重視							
				rest 30" Fin外す			00:30				
	50	×	8	01:00		400	0:08:00				
				Board K Hard order/2t							
Fin&Pad	100	×	3	01:30	Fly 引きずり (Fin+フイ)	300	0:04:30				
	100	×	3	01:40		300	0:05:00				
				Bk 1s=片手P 2s=キャッチアップ (Fin+Pad)							
	100	×	3	02:00		300	0:06:00				
				Br スカールング・3K1P(体重移動)/25m Pad							
	100	×	3	01:30	引きずり (Fin+Pad)	300	0:04:30				
S	50	×	4	00:50	order/1s B-up	600	0:10:00				
	200	×	1	02:40		600	0:08:00				
				IM B-up/50m (lastset H)							
				setrest			01:40				
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00				
				<rest 2'			02:00				
Drill	50	×	4	01:10	Kdrill&Pdrill 2tずつ	600	0:14:00				
S(S1)	200	×	1	03:10		600	0:09:30				
				Padのみ B-up/50m							
S	50	×	4	00:50	K Board	800	0:13:20				
				00:30	rest		0:01:30				
	100	×	3	01:30		1200	0:18:00				
				MMH/1t (M=H+3")							
				01:00	setrest		0:03:00				
DW	50	×	10	01:00	泳ぎを整えて	10:00	0:10:00				
				Total		6850	2:19:30				

2018/3/22 9:00 AM				中央	近畿	インハイ					
スイムピア				92	123	148					
SpecialB				サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	600	×	1	11:00		600	0:11:00				
				choice/IM/IMR/Fr/choice*2/100m rest 60"			01:00				
K	50	×	4	01:00		200	0:04:00				
				腰掛K・SLK(上)/25m Fin							
				upキック重視 体重移動重視							
				rest 30" Fin外す			00:30				
	50	×	8	01:00		400	0:08:00				
				Board K Hard order/2t							
Fin&Pad	100	×	3	01:35	Fly 引きずり (Fin+フイ)	300	0:04:45				
	100	×	3	01:45		300	0:05:15				
				Bk 1s=片手P 2s=キャッチアップ (Fin+Pad)							
	100	×	3	02:10		300	0:06:30				
				Br スカールング・3K1P(体重移動)/25m Pad							
	100	×	3	01:30	引きずり (Fin+Pad)	300	0:04:30				
S	50	×	4	01:00	order/1s B-up	600	0:12:00				
S(S1)	200	×	1	02:50		600	0:08:30				
				IM B-up/50m (lastset H)							
				setrest			01:20				
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00				
				<rest 2'			02:00				
Drill	50	×	4	01:10	Kdrill&Pdrill 2tずつ	600	0:14:00				
S(S1)	200	×	1	03:10		600	0:09:30				
				Padのみ B-up/50m							
S	50	×	4	00:50	K Board	800	0:13:20				
				00:30	rest		0:01:30				
	100	×	3	01:40		1200	0:20:00				
				MMH/1t (M=H+3")							
				01:00	setrest		0:03:00				
DW	50	×	10	01:00	泳ぎを整えて	10:00	0:10:00				
				Total		6850	2:24:40				

2018/3/22 9:00 AM  
 スイムピア

中央  
 92

近畿  
 123

インハイ  
 148

Middle,Distance	サークル	内容	合計距離	合計時間		
W-up	300 × 1	Choice	300	0:05:00		
Drill	100 × 3		300	0:05:00		
(Fin)	100 × 3	Fr50slant K 50Bow&Arrow	300	0:05:00		
		Fr50Dog Sc 50Catch up				
		IM (L.S.)(Fast)	300	0:04:30		
				0:02:00		
Pull (P.B)	500 × 1	06:00 06:30	1500	0:18:00		
		Fr hyp3(EVEN Pace)				
		03:50 04:00 Fr (Fast)	900	0:11:30		
	100 × 2	× 3	01:25 01:25 Fr (Hard)	600	0:08:30	
					0:01:00	
Swim (P)	500 × 1	06:00 06:30	1500	0:18:00		
		Fr hyp3(EVEN Pace)				
		03:50 04:00 Fr (Fast)	900	0:11:30		
	100 × 2	× 3	01:25 01:25 Fr (Hard)	600	0:08:30	
Loosen	100 × 1		100	0:05:00		
Swim Kick	100 × 1	× 4	02:00	Hard	400	0:08:00
			01:30	Hard	400	0:12:00
Down	600 × 1	200m/KDS	600	0:10:00		
Total			8700	2:13:30		

2018/3/22 9:00 AM				中央	近畿	インハイ					
スイムピア				92	123	148					
Short Men's				サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	800	×	1	12:00		800	0:12:00				
S-K-P-S/200m											
				1S(Fin	2S						
S	200	×	1	03:00	03:10	IM	400	0:06:00			
	200	×	1	02:55	03:05	IM	400	0:05:50			
	200	×	1	02:50	03:00	IM	400	0:05:40	×	2	
	200	×	1	02:40	02:50	Fr	400	0:05:20			
	200	×	1	02:35	02:45	Fr	400	0:05:10			
	200	×	1	02:30	02:40	Fr	400	0:05:00			
				setR 30秒				0:01:00			
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00			
Drill	200	×	1	03:30			200	0:03:30			
K	100	×	3				1200		×	4	
				1t	01:50			0:07:20			
				2t	01:40			0:06:40			
				3t	01:30			0:06:00			
				setR 30秒・20秒・10秒				0:01:00			
P	400	×	1	06:00	DPS		400	0:06:00			
	150	×	3				1350		×	3	
				1t	02:00	Hyp357		0:06:00			
				2t	01:55	Hyp35		0:05:45			
				3t	01:50	Hyp3		0:05:30			
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00			
S	100	×	8	02:00	HARD		800	0:16:00			
Dw	400	×	1	08:00			400	0:08:00			
Total							7750	2:07:45			

2018/3/22 9:00 AM				中央	近畿	インハイ					
スイムピア				92	123	148					
Short Women's				サークル	内容	合計距離	合計時間				
W-UP	800	×	1	12:00		800	0:12:00				
S-K-P-S/200m											
				1S(Fin	2S						
S	200	×	1	03:10	03:15	IM	400	0:06:20			
	200	×	1	03:05	03:10	IM	400	0:06:10			
	200	×	1	03:00	03:05	IM	400	0:06:00	×	2	
	200	×	1	02:50	02:55	Fr	400	0:05:40			
	200	×	1	02:45	02:50	Fr	400	0:05:30			
	200	×	1	02:40	02:45	Fr	400	0:05:20			
				setR 30秒				0:03:00			
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00			
Drill	200	×	1	03:30			200	0:03:30			
K	100	×	3				1200		×	4	
				1t	01:50			0:07:20			
				2t	01:40			0:06:40			
				3t	01:30			0:06:00			
				setR 30秒・20秒・10秒				0:01:00			
P	400	×	1	06:00	DPS		400	0:06:00			
	150	×	3				1350		×	3	
				1t	02:10	Hyp357		0:06:30			
				2t	02:05	Hyp35		0:06:15			
				3t	02:00	Hyp3		0:06:00			
E	100	×	1	05:00			100	0:05:00			
S	100	×	8	02:00	HARD		800	0:16:00			
Dw	400	×	1	08:00			400	0:08:00			
Total							7750	2:13:15			