

2018/3/22 2:30 PM

スイムピア

Special

中央

92

サークル

近畿

123

内容

インハイ

148

合計距離 合計時間

W-up	400	×	1	07:00	SKPS	400	0:07:00
K	50	×	8	01:20	IMO/t	400	0:10:40
					30UWH+E		
S	50	×	8	00:50	IMO/t	400	0:06:40
					Fin		
					R30"		0:00:30
Power	50	×	8	01:30	IMO/2t	400	0:12:00
					Fin+Paddle		
					odd:25Head up H+E		
					even:25H+E		
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
D	50	×	6	01:15	S1	300	0:07:30
S	50	×	6	01:15	S1 Des	300	0:07:30
					R1'		0:01:00
S	200	×	5	06:00	S1 Hard	1000	0:30:00
					Target=Best+15s		
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
K	400	×	1	07:00	S1	400	0:07:00
					Fin UW-Side-Bk-Screw/50		
	50	×	4	01:15	S1 HE/25	200	0:05:00
					R30"		0:00:30
P	100	×	6	01:40	IM Smooth	600	0:10:00
	50	×	4	01:15	S1 HE/25	200	0:05:00
					R30"		0:00:30
S	200	×	3	03:00	Fr Build up	600	0:09:00
					Fin		
Dw	400	×	1	08:00		400	0:08:00
					Total	5700	2:15:50

2018/3/22 2:30 PM

スイムピア

Middle,Distance

中央

92

サークル

近畿

123

内容

インハイ

148

合計距離 合計時間

W-up	800	×	1	14:00		800	0:14:00
					400SKPS-400IMR		
Kick(Fin)	50	×	16	01:00		800	0:16:00
					25m U.Wきおつけdolphin(Hard)25m FOS (Smooth)		0:02:00
d-S (Fin)	100	×	4	01:30	dol Fr	400	0:06:00
d-S (Fin,P)	50	×	8	01:00	OH with Board	400	0:08:00
					R-1'		0:01:00
Pull (P.B)	300	×	4	04:00		1200	0:16:00
					Fr Locomotive奇 50Smooth50H100Smooth100H偶100Smooth100H50Smooth50H		
Loosen	200	×	1	05:00		200	0:05:00
Swim	100	×	2	02:00	STL	200	0:04:00
	150	×	6	02:00	Hard	900	0:12:00
	100	×	2	02:00	Fist	200	0:04:00
	150	×	6	02:10	Hard	900	0:13:00
	100	×	2	02:00	F-nail	200	0:04:00
	150	×	6	02:30	Hard	900	0:15:00
	50	×	4	×	2	01:15	400 0:10:00
					壁K10"R5" 50HardSt1 (1'15")-St2(1'30")stR-1'		
Down	100	×	6	02:00	2t/KDS	600	0:12:00
					Total	8100	2:22:00

2018/3/22 2:30 PM

スイムピア

Short

中央

92

サークル

近畿

123

内容

インハイ

148

合計距離 合計時間

W-up	300	×	1	05:30	26	50コースロープ Ch	300	0:05:30	
S	100	×	3	01:30	27	Fr S	300	0:04:30	
	100	×	3	01:25	27	Fr PadS	300	0:04:15	
	100	×	3	01:20	27	Fr Pad Fin S	300	0:04:00	
3tごとに30"Rest									
S	200	×	3	02:50	26	Fr	600	0:08:30	
one line									
	500	×	1	06:15		Fr	500	0:06:15	
パシュートSwim 100交替 1'15" Pace									
Drill	25	×	12	00:40	26	Ch	300	0:08:00	
SAQ	横構え 5Mから5M Turn SP × 3								
	構え od/7M SP ev/静止7M SP 2tずつ 25M								0:20:00
Dive DL 3t Turn Touch SP × 2t									
Loosen	100	×	1	05:00		Ch	100	0:05:00	
S	50	×	2	01:10	28	S1 SP	600	0:24:00	
			×			6 set			
						set on 4'			
1t目 Dive 2t目 下から									
Loosen	100	×	1	05:00	24	Ch Drill 含む	100	0:05:00	
S	100	×	4	05:00	26	FinS	400	0:20:00	
S	50	×	4	01:00	25	IMR DPS	200	0:04:00	
	100	×	2	01:30	25	Fr DPS	200	0:03:00	
	50	×	4	01:00	25	IM DPS	200	0:04:00	
D.W	400	×	1	07:00	24	Ch	400	0:07:00	
							4800	2:13:00	