

2018/3/23 9:00 AM
スイムピア

中央
91

近畿
122

インハイ
147

SpecialA

Wup	600 × 1	11:00	*Fin	600	0:11:00
	200m/ noBoardK (Br→背面ドルフィン)		*IM		
	200m/ scull-P/25m		*IM *Fin&Buoy		
	200m/ Bup/0~50m		*IM		
S	50 × 12		IM/3t	600	
	1t/ Des	01:00			0:04:00
	2t/ ↓	00:50			0:03:20
	3t/ ↓	00:40			0:02:40
		R 01:00			0:01:00
	100 × 4	02:30	IMO	400	0:10:00
	* Hard-Easy/50m				
K	100 × 6	01:40	*Fin	600	0:10:00
	odd/ キョツケドルフィンK-キョツケハタ足K-FOB-Ba/25m				
	even/ Vasallo10t-FOB		*Form-Hard/50m		
	100 × 4	02:10		400	0:08:40
	odd/ キョツケドルフィンK-キョツケハタ足K-FOB-Ba/25m				
	even/ Vasallo10t-FOB		*Form-Hard/50m		
P	150 × 4 × 2		Fr	1200	
	3 t/EvenPace	01:55			0:11:30
	1 t/Hard *Buoy+K	02:45			0:05:30
		R 02:00			0:02:00
S	150 × 3 × 2		S1	900	
	2 t/EvenPace	02:00			0:08:00
	1 t/Hard	03:00			0:06:00
		R 02:00			0:02:00
S	100 × 2	01:40	S1	200	0:03:20
	* EvenPace				
	50 × 1	01:40	S1	50	0:01:40
	* Hard				
				750	0:15:00
E	50 × 1	04:00		50	0:04:00
S	50 × 2 × 8			800	
	odd/ Easy	01:00			0:08:00
	even/ Hard	01:30			0:12:00
Dw	400 × 1	08:00	20	400	0:08:00
				Total	6950 2:17:40

2018/3/23 9:00 AM
スイムピア

中央
91

近畿
122

インハイ
147

SpecialB

Wup	600 × 1	11:00	*Fin	600	0:11:00
	200m/ noBoardK (Br→背面ドルフィン)		*IM		
	200m/ scull-P/25m		*IM *Fin&Buoy		
	200m/ Bup/0~50m		*IM		
S	50 × 12		IM/3t	600	
	1t/ Des	01:00			0:04:00
	2t/ ↓	00:50			0:03:20
	3t/ ↓	00:45			0:03:00
		R 00:40			0:00:40
	100 × 4	02:30	IMO	400	0:10:00
	* Hard-Easy/50m				
K	100 × 6	01:40	*Fin	600	0:10:00
	odd/ キョツケドルフィンK-キョツケハタ足K-FOB-Ba/25m				
	even/ Vasallo10t-FOB		*Form-Hard/50m		
	100 × 4	02:10		400	0:08:40
	odd/ キョツケドルフィンK-キョツケハタ足K-FOB-Ba/25m				
	even/ Vasallo10t-FOB		*Form-Hard/50m		
P	150 × 4 × 2		Fr	1200	
	3 t/EvenPace	02:05			0:12:30
	1 t/Hard *Buoy+K	02:15			0:04:30
		R 02:00			0:02:00
S	150 × 3 × 2		S1	900	
	2 t/EvenPace	02:20			0:09:20
	1 t/Hard	03:10			0:06:20
		R 02:00			0:02:00
S	100 × 2	01:50	S1	200	0:03:40
	* EvenPace				
	50 × 1	01:20	S1	50	0:01:20
	* Hard				
				750	0:15:00
E	50 × 1	04:00		50	0:04:00
S	50 × 2 × 8			800	
	odd/ Easy	01:00			0:08:00
	even/ Hard	01:30			0:12:00
Dw	400 × 1	08:00	20	400	0:08:00
				Total	6950 2:19:20

2018/3/23 9:00 AM
スイムピア

中央
91

近畿
122

インハイ
147

Middle,Distance

W-up	200 × 1	03:30	50/Fr-Ba	200	0:03:30
Swim	50 × 8	01:00	Fin,Sh (1t/R-L)	400	0:08:00
	200 × 8	01:40		1600	0:13:20
2t (3'3"10") IM (Smooth)2t (2'55")(3'05") IMR (B-up)2t (2'50")(3') IM (Smooth)2t (2'45")(2'55") IMR (B-up)					
Loosen	50 × 1	02:00		50	0:02:00
Pull(P.B)	800 × 3	11:00	11:30	2400	0:33:00
	1t Fin付 Hyp3 or Sh(DPS)1t 100/Hyp3 Fr-Ba(DPS)1t Hyp3 Fr (Locomotive)(25-50-75-100-75-50-25)				
Kick(B)	100 × 12	01:50		1200	0:22:00
	4t/(1'50")-(1'45")-(1'40")(1-4t Des)				
Loosen	400 × 1		R-1'	400	0:01:00
	ALL OUT				
Loosen	100 × 1	05:00		100	0:05:00
Swim	50 × 8	01:10		400	0:09:20
	20m No Breath(Hard)30m DPS				
Swim	800 × 3	10:00	10:30	2400	0:30:00
	Des1t Neg 1t B-up 1t A.O.				
Down	400 × 1	08:00	Ba中心	400	0:08:00
Total				9550	2:24:50

2018/3/23 9:00 AM
スイムピア

中央
91

近畿
122

インハイ
147

Short

	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 2	03:00	Fin+S	400 06:00
1t cho 2t IM				
S	100 × 4 × 3		Fin+S	1200
1s	od: uwk/12.5-R 01:30			06:00
ev: 引きずり-ストレートアーム/50				
2s	od: H-up (Hyp 5) 01:30			06:00
ev: 2t H-E/25 4t M-H/50				
3s	Fr Dse (Last 1) 01:30			06:00
P	100 × 5 × 2		Pad	1000
02:00				
1s	1-2t Scull 6+かききり-L.S (Hyp 5)			
3-4t R-L-C/4-4-8 (逆は体側)				
5t B-Up (Hyp 7)				
01:30				
2s	1-3tDes (Hyp 5-7/50)			
4-5t Hard (Hyp 9)				
Rest				
K	100 × 4	02:00		400 08:00
Drill choice				
50	× 8	01:10		400 09:20
HHHHEHEH/1t Board				
S	50 × 1	05:00		50 05:00
S	50 × 8	01:00		400 04:00
1-4t	Drill-Form			00:50
5-8t	Des			
Rest				
00:30				
A B				
S	50 × 4	even	00:45	00:45
	100 × 2	Hard	01:20	01:30
	Rest			00:20 00:20
200	× 1	Hard	03:00	03:00
1-2s Fin+Pad * 4				
Set On 10:30				
S	50 × 1		02:00	Easy
S	50 × 2 × 5		01:10	500 11:40
1s Drill choice				
2-5s Hard IMO/set				
DW	300 × 1		06:00	300 06:00
Total				7100 2:15:40