

2018/3/23 2:30 PM
スィムピア

中央
91

近畿
122

インハイ
147

走るイメージでキックを打つ！

Special	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	300 × 1	05:00 choice/IM/choice	300	0:05:00
K(S1)	50 × 2	01:00 腰掛キック バタ足	300	06:00
	50 × 2	01:00 u.w+flood k/25m	300	06:00
	50 × 2	01:00 腰掛キック バタ足	300	06:00
	50 × 2	01:00 S1 BoardK Hard	300	06:00
		× 3		
S(S1)	50 × 12	01:00 od:scull・S Drill/25m ev:scull・S DPS/25 ＜ 続けて	600	0:12:00
S(S1)	50 × 2 × 8		800	
	odd/	01:10 壁K5"後ターン15m水中K + swin Hard・form/25m		0:09:20
	even/	01:10 B-up		0:09:20
S	100 × 12	02:20 High Ave	1200	0:28:00
E	100 × 1	05:00	100	0:05:00
K(Fin)	200 × 4	03:00 体幹使ってキック サイドK(Fly)・上向きSLK(Fly)・サイドK(Fr)・U.W.K25m以上→FloatK/50	800	0:12:00
K	500 × 1	06:00 GET AHEAD	500	0:06:00
E	100 × 1	03:00	100	0:03:00
S(Fin)	50 × 6	02:00 .W.K・SWIM/25m Fr or Fly ♂26" ♀28"	300	0:12:00
DW	50 × 10	01:00 choice	500	0:10:00
Total			6400	2:15:40

2018/3/23 2:30 PM

スイムピア

Short

中央

91

サークル

近畿

122

内容

インハイ

147

合計距離 合計時間

W-up	200	×	1	03:30	26	Ch	200	0:03:30
	200	×	1	04:00	26		200	0:04:00
				25SC 25Swim				
	200	×	1	04:00	26		200	0:04:00
				25Dog 25Swim				
	200	×	1	04:00	26		200	0:04:00
				Fin SideK change				
KSP	50	×	4	01:20	30	Kick	200	0:05:20
				Fin10" Wall Kick 15M UW SP				
Drill	25	×	4	×	3	00:40	26	300 0:08:00
	set1 od/気を付けkick			ev/バンザイkick				
	set2 Ch							
	set3 od/perfect Swim			ev/Drill Ch				
S	50	×	3	00:55	28	Fly・Br・Ba	150	0:02:45
	50	×	3	00:50	28	Fly・Fr・Ba	150	0:02:30
	50	×	4	00:45	28	Fr	200	0:03:00
MS	100	×	1	01:30	30	SP	800	0:12:00
	50	×	1	01:30	30	SP	400	0:12:00
		×	8	set				
Loosen	200	×	1	05:00	24	Ch Ch	200	0:05:00
Dive	50	×	2	05:00	28		100	0:10:00
	15M/Start局面 15M~40M/Swim局面 15Mずつ							
	45M~50M/Touch局面 に分けて測定							
	25Mも測定 分析							
	良い点と弱点を見つけよう!							
Dive	25	×	2	05:00	28		50	0:10:00
	内容は後で説明							
Loosen	100	×	1	03:00	24	Ch Ch	100	0:03:00
apnea	50	×	1	00:45	30		200	0:03:00
	50	×	1	02:15	30		200	0:09:00
		×	4	set		25S SP/25E		
	0→ set1.2/50UW SP			set3.4/50S SP No breat				
SP	50	×	12	01:00	30		600	0:12:00
				Pad Pull H				
D.W	600	×	1	15:00	24	Ch	600	0:15:00
							5050	2:08:05