

2017/11/19 2:00 PM  
桜宮高校プール  
SpecialA

中央  
215  
サークル

近畿  
246  
内容

インハイ  
271  
合計距離 合計時間

W-up	400 × 1	06:00	SKPS	400	0:06:00
	50 × 4 × 4	00:50	IMO/s	800	0:13:20
			※rhythm一定		
S	100 × 4	02:00	Fin+Paddle	400	0:08:00
			Des1-4 ※tight		
			High body position		
K	200 × 3	03:30	Fr-IM-S1/t	600	0:10:30
D	100 × 4	01:40	Fin Fly,Br=4K1P	400	0:06:40
			※加速 timing		
			Bk=One Hand		
S	100 × 5 × 3	01:30	SR30"	1500	0:22:30
	1s 1-3t Fr Des 4,5t Bk Hard		※Turn speed		0:01:00
	2s IM Bk=speed up (quick catch)		Br=Long stroke(body position)		
	3s 1-3t Bk Des 4,5t Fr Hard		※Turn speed		
E	50 × 1	03:00			
PS	50 × 8	00:50	Fly Pull ※Tempo up	400	0:06:40
	200 × 4	02:50	Bk Pull ※Negative	800	0:11:20
	100 × 3	01:30	Br Swim ※LS	300	0:04:30
	50 × 4	01:00	Dol Br-E/25	200	0:04:00
	200 × 5	03:00	Dol Br=Head up Power	1000	0:15:00
Dw	50 × 4	01:05	IMO/t ※Form	200	0:04:20
	300 × 1	07:00	KPS	300	0:07:00
Total				7300	2:00:50

2017/11/19 2:00 PM  
桜宮高校プール  
SpecialB

中央  
215  
サークル

近畿  
246  
内容

インハイ  
271  
合計距離 合計時間

W-up	400 × 1	06:30	SKPS	400	0:06:30
	50 × 4 × 4	00:55	IMO/s	700	0:14:40
			3,4sめ3t ※rhythm一定		
S	100 × 4	02:00	Fin+Paddle	400	0:08:00
			Des1-4 ※tight		
			High body position		
K	200 × 3	03:50	Fr-IM-S1/t	600	0:11:30
D	100 × 4	01:50	Fin Fly,Br=4K1P	400	0:07:20
			※加速 timing		
			Bk=One Hand		
S	100 × 5 × 3	01:40	SR30"	1500	0:25:00
	1s 1-3t Fr Des 4,5t Bk Hard		※Turn speed		0:01:00
	2s IM Bk=speed up (quick catch)		Br=Long stroke(body position)		
	3s 1-3t Bk Des 4,5t Fr Hard		※Turn speed		
E	50 × 1	03:00			
PS	50 × 8	00:55	Fly Pull ※Tempo up	400	0:07:20
	200 × 3	03:10	Bk Pull ※Negative	600	0:09:30
	100 × 3	01:40	Br Swim ※LS	300	0:05:00
	50 × 4	01:10	Dol Br-E/25	200	0:04:40
	200 × 4	03:20	Dol Br=Head up Power	800	0:13:20
Dw	50 × 4	01:10	IMO/t ※Form	200	0:04:40
	300 × 1	07:00	KPS	300	0:07:00
Total				6800	2:05:30