

2017/12/23 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 181 212 237

Short	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	200 × 4	03:30	800	0:14:00
	1t/Cho	2t/Kick Cho		
	3t/IM	4t/IM Hard		
KS	50 × 10 × 3	Fin	1500	
	1S/Fly	K-S/25m	00:45	0:07:30
	2S/Bk	K-S/25m	00:45	0:07:30
	3S/Fr	K-S/25m	00:40	0:06:40
		SR	01:00	0:02:00
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
K	200 × 3 × 2		1200	
	1S/IM	03:30		0:10:30
	2S/S1 Des	03:30		0:10:30
P	100 × 1	01:30	Fly	100 0:01:30
	200 × 1	03:00	IM	200 0:03:00
	300 × 1	04:00	Fr	300 0:04:00
	400 × 1	06:00	IM	400 0:06:00
	300 × 1	04:30	Bk	300 0:04:30
	200 × 1	03:00	IM	200 0:03:00
	100 × 1	02:00	Br	100 0:02:00
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
S	50 × 10	00:55	Drill or Form	500 0:09:10
S	100 × 1	01:25	IM Hard	800
	50 × 2	00:40	S1 Hard	800
	Set on	04:00		0:32:00
Dw	200 × 1	04:00	200	0:04:00
	Total		7500	2:13:50

2017/12/23 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 181 212 237

Special	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	100 × 6	01:40	600	0:10:00
		odd:choice even:IM		
K	200 × 1	04:00	25H25E	200 0:04:00
P	300 × 1	04:30	Fr-IM-Bk/100	300 0:04:30
S	50 × 8	00:50	choice	400 0:06:40
		even: 01:00	IM	
K	50 × 10	00:45	Fin Fr	1000 0:15:00
	R30"		on Board , Even pace	0:01:00
S	300 × 1	04:20	Fr	600 0:08:40
			DPS , Hyp4	
	100 × 2	02:00	Fly	400 0:08:00
			R3L3	
		SR	01:00	0:01:00
K	100 × 8	02:00	Fin Fly	800 0:16:00
			odd: 4K1P	
			even: Bk 膝裏意識	
E	50 × 1	03:00	50	0:03:00
※A	100 × 4 × 5	01:15	Fr Hard , Hyp 奇数	
		SR	01:00	
	100 × 3 × 2	01:10	Fr MAX	
		SR	01:00	
※B	100 × 4 × 5	01:25	Fr Hard , Hyp 奇数	2000 0:28:20
		SR	01:00	0:05:00
	100 × 3 × 2	01:20	Fr MAX	600 0:08:00
		SR	01:00	0:01:00
	400 × 1	08:00	Form	400 0:08:00
				7350 2:08:10

2017/12/23 9:00 AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 181 212 237

Middle,Distance	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	200 × 1		03:30	choice	200	0:03:30
Swim(Pad)	100 × 8		01:35	IMR/2t 50RL50Combi (Br=2K1P) (strokeに気をつける)	800	0:12:40
				R30"		0:00:30
Swim(Fin)	100 × 6		01:30	IM (2t/Des to Hard)	600	0:09:00
						0:01:00
Drill	25 × 2		00:40	イルカJump	50	0:01:20
(Pad,Fin)	50 × 2		01:00	Dol 4 Br	100	0:02:00
(Pad,Fin)	25 × 4		01:00	Fr MAX! (NoBreath)	100	0:04:00
						0:01:00
Kick (Board)	100 × 8		01:50	Fr 1'50"-5"/2t (Des)	800	0:14:40
	100 × 8		01:40	Fr (Hard)	800	0:13:20
						0:01:00
Pull(Pad,Buoy)	200 × 8		02:25	Fr 1-4t:hyp3-5-7-9/1t (Neg)	1600	0:19:20
			02:35	5-8t:hyp9-7-5-3/1t (Neg)		
Loosen	50 × 1		04:00		50	0:04:00
Swim	400 × 8		04:50	Fr 4'50"-5"/2t	3200	0:38:40
			05:10	(Des)		
Down	400 × 1		08:00	choice	400	0:08:00
				Total	8700	2:14:00