

2017/12/23 2:30 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校 181 212 237
Special

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			IMR	400	0:07:00
				* Fin Cho		
S	75 × 4 × 4			*Fin	1200	0:18:40
				1t/ Fly-Ba-Br/25m *H-F-H/25		
				2t/ Ba-Br-Fr/25m *H-F-H/25		
				3t/ Br-Fr-Fly/25m *H-F-H/25		
				4t/ Fr-Fly-Ba/25m *H-F-H/25		
				SR		0:01:00
K	200 × 4			IM	800	0:14:00
	100 × 8			H:S1	800	0:14:40
				* H-E/1t		
	50 × 8			H:S1	400	0:09:20
				* H-E/1t		
P	400 × 1			IM *Smooth	400	0:06:00
	300 × 1			Fr *Smooth	300	0:04:00
	200 × 1			IM *Hard	200	0:03:00
				* Buoy+K		
	100 × 1			Fr *Hard	100	0:01:30
				* Buoy+K		
	50 × 1			Easy	50	0:01:30
				* noPad × 2		1050 0:16:00
E	50 × 1				50	0:04:00
S	50 × 1			S1 *Mid1	50	0:01:10
	100 × 1			S1 *Mid2	100	0:02:20
	150 × 1			S1 *Hard	150	0:02:00
	50 × 1			Easy	50	0:02:00
					700	0:15:00
Dw	400 × 1				400	0:08:00
						20
				Total	7200	2:11:10

2017/12/23 2:30 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校 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	300 × 1			choice	300	0:05:00
FinK-S	100 × 3 × 3			1s/Fly-Bk-Fr 50m/水面kick-Swim (Des)	900	0:13:30
FinS	100 × 3			Fr L.S. (Fast)	300	0:04:30
						0:01:00
Pull(P.B)	1500 × 2			Fr (300m/Des)	3000	0:37:00
						19:30
Swim(Pad)	50 × 30			Fr (6t/Hard des)	1500	0:20:00
Loosen	100 × 1				100	0:04:00
Swim	50 × 4 × 3			Fr (Stroke) M:31''~32'' F:33''~34''	600	0:09:00
	200 × 3 × 3			Fr (Des to Hard)	1800	0:21:00
						02:30
Dw	500 × 1			choice	500	0:10:00
				Total	9000	2:05:00

2017/12/23 2:30 PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校 181 212 237
Short

	本数	セット	サークル	HR	距離	時間
W-up	200 × 1			03:30 26	Ch	200 0:03:30
	200 × 1			04:00 26		200 0:04:00
					100/25SC 25Swim	
					100/25Dog 25Swim	
	200 × 1			04:00 26		200 0:04:00
					Fin SideK 9change	
Drill	25 × 4 × 6			00:40 26		600 0:16:00
					真ん中で止まる	
					set1 od/バンザイkick ev/気を付けkick	
					set2 od/One Hand 気を付け ev/one hand front	
					set3 ハーフチェンジオーバー	
					set4 チェンジオーバー	
					set5 od/STA catch up ev/catch up	
					set6 Ch	
S	100 × 9			01:30 28		900 0:13:30
					3tDesずつDes ラスト3t H Pad Fin Fr	
Pull	100 × 6			01:35 26		600 0:09:30
					od/50Fly 50Ba	
					ev/50Ba 50Fr	
Pull	50 × 12			00:50 26		600 0:10:00
					All H 1tFly 1tBa 1tFr	
Loosen	100 × 1			03:00 24	Ch	100 0:03:00
S	50 × 3			00:50 28		450 0:07:30
					Fr 1E3H even set Des	
SAQ					5M turn 5M × 3	0:05:00
Pull	100 × 1			01:20 28	H	400 0:05:20
Swim	100 × 1			01:00 28		400 0:04:00
					men 65" Gril70" を切る	
Dive	50 × 1			01:00	Max	200 0:04:00
					全員着くの待ってMax	
Kick	50 × 1			01:00	30	200 0:04:00
					着いたらすぐkick!!	
					× 4 set	Rest3'~5' 0:20:00
Loosen	100 × 1			03:00 24	Ch	100 0:03:00
Dive	100 × 1			10:00	Max Max	100 0:10:00
D.W	400 × 1			07:00 24	Ch	400 0:07:00
						5650 2:13:20

しっかりといこう!!