

2017/12/24 9:00 AM
門真スポーツセンター
SpecialA

中央 180
近畿 211
インハイ 236
サークル 内容 合計距離 合計時間

W-UP	600	×	1	10:00	choice/IM/IMR/Fr /choice*2/100m	600	0:10:00
					rest 60"		01:00
Fin	100	×	8	01:50	上向きSLK・気を付 けドルフィン/25m	800	0:14:40
&Pad ドロイン のタイミング	100	×	4	01:30	upキック重視 体重移動重視 Fly 引きずり	400	0:06:00
	100	×	4	01:40	Bk 1s=片手P 2s=キッチアップ	400	0:06:40
	100	×	4	02:00	Br スカールング・3K 1P(体重移動) /25m	400	0:08:00
	100	×	4	×	1 引きずり	400	0:06:00
S	100	×	10	01:30	IM DES/3t 3Rot. + H	1000	15:00
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
					<rest 2'		02:00
Drill	50	×	4	01:00	Kdrill&Pdrill 2tずつ	400	0:08:00
S(S1)	200	×	2	02:50	Padのみ ストローク カウントで	800	0:11:20
				01:00	setrest DES/50m		01:00
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
S	50	×	1	01:20	フォーム(not E) ※ 25mでturn	200	0:05:20
	50	×	4	01:00	HMMH/1t (M=H +1.5")	800	0:16:00
				02:00	setrest2'		0:06:00
DW	50	×	8	01:00	泳ぎを整えて	00:00	0:08:00
Total						6700	2:13:00

2017/12/24 9:00 AM
門真スポーツセンター
SpecialB

中央 180
近畿 211
インハイ 236
サークル 内容 合計距離 合計時間

W-UP	600	×	1	10:00	choice/IM/IMR/Fr /choice*2/100m	600	0:10:00
					rest 60"		01:00
Fin	100	×	8	01:50	上向きSLK・気を付 けドルフィン/25m	800	0:14:40
&Pad ドロイン のタイミング	100	×	4	01:35	upキック重視 体重移動重視 Fly 引きずり	400	0:06:20
	100	×	4	01:45	Bk 1s=片手P 2s=キッチアップ	400	0:07:00
	100	×	4	02:00	Br スカールング・3K 1P(体重移動) /25m	400	0:08:00
	100	×	4	×	1 引きずり	400	0:06:00
S	100	×	9	01:40	IM DES/3t 3Rot.	900	15:00
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
					<rest 2'		02:00
Drill	50	×	4	01:00	Kdrill&Pdrill 2tずつ	400	0:08:00
S(S1)	200	×	2	03:10	Padのみ ストローク カウントで	800	0:12:40
				00:30	setrest DES/50m		01:00
E	50	×	1	04:00		50	0:04:00
S	50	×	1	01:20	フォーム(not E) ※ 25mでturn	200	0:05:20
	50	×	4	01:00	HMMH/1t (M=H +1.5")	800	0:16:00
				02:00	setrest2'		0:06:00
DW	50	×	8	01:00	泳ぎを整えて	400	0:08:00
Total						6600	2:15:00

2017/12/24 9:00 AM
門真スポーツセンター
Short

中央 180
近畿 211
インハイ 236
サークル 内容 合計距離 合計時間

サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1 choice/200 IM/100 IMR/100	400	0:06:00
S	50 × 4 × 4 1t Drill choice 2t H-up (HighPitch) / 15m-LS / 10m 3t Uwk-S B-up/25m 4t Hard	800	14:40
P	400 × 2 5/50m 2t目 Hard	800	10:20
	300 × 2 7/100m 2t目 Hard	600	08:20
	200 × 3 Rest Hyp 3-5-7- 9/50m Des	600	08:15 00:30
	100 × 4 Hard	400	06:00
S	50 × 1	50	05:00
K	100 × 10 Fin 1-4t 背面-STL/25m 5-8t Pull Board 9-10t Board Hard	1000	15:50
	Fly-Fr/50m Fly-Fr/50m S1		
S	150 × 8 od M speed Form ev Hard	1200	0:08:00 0:09:00
S	50 × 1	50	0:02:00
S	100 × 8 1-4t Des 5-8t IHH/1t (E=50m)	800	0:06:00 0:07:20
S	50 × 4 50 × 8	200 400	0:04:40 0:08:00
DW	400 × 1	400	0:08:00
Total		7700	2:07:55

2017/12/24 9:00 AM
門真スポーツセンター
Middle Distance

中央 180
近畿 211
インハイ 236
本数 セット サークル 内容 合計距離 合計時間

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	50m/Fr-Bk	200	0:03:30
[50 × 4	01:00	(Buoy)25m/Scull-P	200	0:04:00
	200 × 3	03:10	IMR(Les)	600	0:09:30
Fin	50 × 4	01:10	35m U.W. dolphin (MAX!!) 15mDPS Swim	200	0:04:40
[100 × 10	01:30	R20" Fr (Long Stroke Fast)	1000	0:15:00
			※Best + 8" ~ 10"		0:01:00
Pull(P.B)	50 × 12	00:40	Fr (4t/DPS-Des-Hard)	600	0:08:00
Swim	50 × 1	02:00	Easy	50	0:02:00
Pull(B)	3000 × 1	36:00	Fr (Strait Hard)	3000	0:36:00
Loosen	200 × 1	06:00		200	0:06:00
Swim	100 × 30	01:15	Fr 10t Best + 14" Hard EVEN 10t Best + 12" Hard EVEN	3000	0:37:30
		01:20	※Averageを揃え てくること		
Dw	400 × 1	08:00	50/Bk-Fr	400	0:08:00
Total				9450	2:16:30