

2018/10/28 9:30 AM

中央

近畿

インハイ

桃山学院高校

Special

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1		10:00	24		600	0:10:00
	choice-scutt-IM/100m						
P	200 × 3 × 3		02:40	26-		1800	0:24:00
	Paddle + Buoy 3t des						
	A: 2'40 -10"/1t						
	B: 2'50 -10"/2t						
E	50 × 1		03:00			50	0:03:00
Drill	100 × 3 × 5		01:40	24		1500	0:25:00
	1t: Mini board (stream line+high elbow) Fin K						
	2t: Fin S						
	3t: Paddle+Fin Long Stroke S						
	1,3,5 set=S1 2,4set=Fr						
S	200 × 3		03:20	~28		600	0:10:00
	体幹注意 7"~ ずつdes						
	Rest 0:01:00						
S	100 × 5		01:40	even (Fly1,3,5t)		500	0:08:20
	100 × 3		01:50	even 1set -4"		300	0:05:30
	100 × 2		02:00	even 2set -4"		200	0:04:00
	100 × 1		03:00	all out		100	0:03:00
	set rest 01:00 0:03:00						
S	50 × 10		01:00	even (Fly5,8tFr)		500	0:10:00
	50 × 6		01:10	even 1set -2"		300	0:07:00
	50 × 4		01:20	even 2set -2"		200	0:05:20
	50 × 1		01:00	all out		50	0:01:00
	set rest 01:00 0:03:00						
	stroke count 後半少なく						
Power	壁Kick 10"+12.5m dolphin+Fly 3 storke × 3					150	
							0:04:00
							01:20
Dw	300 × 1		05:00			300	0:05:00
	Total					7150	2:12:10