

2018/12/9 9:30 AM
 四條畷学園高校

中央
 194日

近畿
 225日

インハイ
 251日

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 choice	600	0:10:00
S	200 × 2 × 3			03:00	28	1200	0:18:00
	IM-Bk-Fr/1set			M-H/1t			
	Fin+Paddle						
	Set rest			00:30			0:01:00
							0:02:00
K Drill	400 × 1			08:00	22 Board	400	0:0:8:00
	Fr-S1/100m			surf K-board	K/50m		0:02:00
	Bk surf=buoy K						
K	25 × 16			00:35	28	400	0:09:20
	No board stream line K			Fr or S1	snorkel		0:02:00
	15"hard - 55"easy /1t						
Drill	50 × 6 × 3			00:55	28	900	0:16:30
	1set: S1 Fly+Br=バタ足S			Bk=S	3stroke pause		0:02:00
	2set: S1-Fr/25m			Grab paddle	S		
	3set: S1 Fin + paddle flat S			E-M-H/1t			
	set rest 30"						0:01:00
S	50 × 6			01:00		300	0:06:00
	Form (body position, high elbow)						
S	100 × 1 } × 6			03:00	choice easy	600	0:18:00
	100 × 3 }			01:30	Fr Even	1800	0:27:00
	100 × 1 }			01:30	S1 Hard	600	0:09:00
E	50 × 1			03:00		50	0:03:00
Power	25 × 3 × 2			01:00		150	0:06:00
	Relay: Dive-Fr4stroke, Fly2stroke+turn all out						
	1set: Fr-Fly-Fly, 2set: Fly-Fr-Fr						
Dw	600 × 1			10:00		200	0:10:00
					Total	7200	2:22:50