

2019/2/11 3:00 PM
 桃山学院高校

中央
 130日

近畿
 161日

インハイ
 187日

Special

本数

セット

サークル

内容

合計距離

合計時間

W-UP	600	×	1		10:00	choice	600	0:10:00
S	200	×	5		03:00		1000	0:15:00
						1,3,5t IM des 2,4t Fr stream line 8m~		
Drill	150	×	1		06:00		150	0:06:00
						25m surf-50m form		
KP	200	×	3	×	3			
						1set:K board build up/50m	03:40	1800 0:11:00
						2set:P ankle buoy Fr	03:00 with paddle	0:09:00
						3set: P Fr 3t des	02:50 with paddle	0:08:30
						set rest	00:30	0:01:00
Drill	25	×	4		01:20		400	0:05:20
						1,2t: stream line 12.5m以上		
						3,4t: -5m start+turn+stream line 10m以上		
S	100	×	3	} × 3	01:40	Drill	900	0:15:00
	50	×	1		01:30	Recovery	150	0:04:30
	100	×	3		01:40 (Fr1:30)	High Avg	900	0:15:00
	50	×	4		01:00	Hard	600	0:12:00
	50	×	1		01:30	Recovery	150	0:04:30
	50	×	1		01:00	all out	50	0:01:00
						1,3set: S1, 2set: Fr		
						Drill: Fin dolphin K swim		
E	50	×	1		03:00		50	0:03:00
Power	25	×	4	×	2	00:30	200	0:04:00
						all all out 1set: Fly, 2set:Fr		
						set rest 1'00"		0:01:00
Dw	400	×	1		10:00		400	0:10:00
						Total	7350	2:15:50