

25.02.03. (MON) 10:30-12:00

FR(キャッチ・ストローク)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	1:00	FR	Dog-S/ S		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	FR	R/ L(ナックルS)		1	200	8:00
P	25	12	1	0:50	FR	HYP 3 or 5		2	300	10:00
S	50	8	1	1:20	CHO	(Bは、6t 1:40)		2	400	10:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2200

TOTAL 2600 79:40

25.02.10. (MON) 10:30-12:00

FLY(キャッチ・重心移動)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	1:00	FLY	R/ L/ C by 1str		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	FLY	o: 3K/ 1P, e: S(CHO)		1	200	8:00
P	25	12	1	0:50	FLY/ FR	by 1t.		2	300	10:00
S	50	8	1	1:20	CHO	(Bは、6t 1:40)		2	400	10:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00
								(B)	2200	
								TOTAL	2600	79:40

25.02.17. (MON) 10:30-12:00

BR(キャッチ・重心移動)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	1:00	BR	SC/ S		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	BR	S(2-3ストローク1プレス)		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	BR	3-2-1K 1P/ S		1	200	8:00
S	50	8	1	1:20	CHO	(Bは、6t 1:40)		2	400	10:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2100

TOTAL 2500 77:40

25.02.24. (MON) 10:30-12:00

BA(ストローク)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	1:00	BA	on B BA/ S(CHO)		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	BA	ダブルアームS/ S		1	200	8:00
S	25	8	1	1:00	BA	スローS/ S		1	200	8:00
S	50	8	1	1:20	CHO	(Bは、6t 1:40)		2	400	10:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2100

TOTAL 2500 77:40

2025/2/5(水) 練習時間 10:30 ~ 12:00												
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	25	20	0:40	1	1:00	b=18 0:45	自由	500	0:13:20	
	swim	im	50	8	1:20	1	1:00	奇数=25fly/25ba 偶数=25br/25fr b=7 1:30	自由	400	0:10:40	
	cho	cho	100	6	2:00	1	1:00	b=5 2:40	自由	600	0:12:00	
2	kick/swim	cho	50	5	1:30	1	1:00	行き=form kick 帰り=bup swim	自由	250	0:07:30	
3	sc/pull	cho	50	6	1:30	1	1:00	行き=form sc 帰り=bup pull	自由	300	0:09:00	
4	drill/swim	cho	50	7	1:30	1	1:00	行き=form drill 帰り=bup swim	自由	350	0:10:30	
5	swim	cho	50	10	1:15	1	1:00	b=9 1:20	自由	500	0:12:30	
6	down	cho	100	1	3:00	1	0:00		自由	100	0:03:00	
B=2750 合計→										3000	1:18:30	
2025/2/12(水) 練習時間 10:30 ~ 12:00												
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	50	10	1:20	1	1:00	b=9 1:30	自由	500	0:13:20	
	swim	im	100	4	2:30	1	1:00	100im b=3 3:30	自由	400	0:10:00	
	cho	cho	150	4	3:00	1	1:00	b=3 3:30	自由	600	0:12:00	
2	kick/swim	im	50	4	1:40	1	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	200	0:06:40	
3	sc/pull	im	50	4	1:40	2	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	400	0:14:20	
4	drill/swim	im	50	4	1:40	1	1:00	e1 e25 行き=form 帰り=bup	自由	200	0:06:40	
5	swim	im	50	8	1:30	1	0:00	奇数=25fly/25ba 偶数=25br/25fr	自由	400	0:12:00	
6	down	cho	100	1	3:00	1	0:00		自由	100	0:03:00	
B=2500 合計→										2800	1:18:00	
2025/2/19(水) 練習時間 10:30 ~ 12:00												
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	25	20	0:40	1	1:00	b=18 0:45	自由	500	0:13:20	
	swim	im	50	8	1:20	1	1:00	50im(e12.5) b=7 1:30	自由	400	0:10:40	
	cho	cho	200	3	4:00	1	1:00	b=150	自由	600	0:12:00	
2	kick/swim	cho	25	10	0:45	1	1:00	e12.5 行き=form 帰り=bup	自由	250	0:07:30	
3	sc/pull	cho	25	12	0:45	1	1:00	e12.5 行き=form 帰り=bup	自由	300	0:09:00	
4	drill/swim	cho	25	14	0:45	1	1:00	e12.5 行き=form 帰り=bup	自由	350	0:10:30	
5	swim	cho	50	10	1:15	1	0:00	b=9 1:20	自由	500	0:12:30	
6	down	cho	100	1	3:00	1	0:00		自由	100	0:03:00	
B=2700 合計→										3000	1:18:30	
2025/2/26(水) 練習時間 10:30 ~ 12:00												
順番	使う箇所	種目	距離	回数	サークル	セット	休憩	内容	速さ	距離	時間	
1	cho	cho	50	10	1:20	1	1:00	b=9 1:30	自由	500	0:13:20	
	swim	im	25	4	0:45	3	1:00	b=0:50	自由	300	0:11:00	
	cho	cho	300	2	6:00	1	1:00	b=250	自由	600	0:12:00	
2	kick/swim	im	25	4	0:50	1	1:00	e1*1set 12.5form kick/12.5bup swim	自由	100	0:03:20	
3	sc/pull	im	25	4	0:50	2	1:00	e1*2set 12.5form sc/12.5bup pull	自由	200	0:07:40	
4	drill/swim	im	25	4	0:50	3	1:00	e1*3set 12.5=form drill/12.5=bup swim	自由	300	0:12:00	
5	swim	im	50	4	1:30	2	0:00	行きim(e1)/帰りfr	自由	400	0:12:00	
6	down	cho	200	1	6:00	1	0:00		自由	200	0:06:00	
B=2450 合計→										2600	1:17:20	