ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/12	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		100		4			0:01:30	IM-Fr	IMO-Fr/by50m	EN1	400	0:06:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		200		4			0:02:40	Fr	Set Des Hyp5	EN1	800	0:10:40
		200		4			0:02:30	Fr	Set Des Hyp4	EN2	800	0:10:00
		200		3			0:02:20	Fr	Set Des Hyp3	EN3	600	0:07:00
				1			0:01:20		rest		0	0:01:20
		50		4			0:01:00	IM	B-up IM by 2t	EN2	200	0:04:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		4			0:01:45	S1	moderate	EN1	400	0:07:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		50		4			0:01:00	S1	1-4 Des	EN3	200	0:04:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		200		3		3	0:03:00	IM	moderate ※ボディーポジションを高く	EN1	1800	0:27:00
		100		2		3	0:01:30	Fly	Set Des 3s=Hard!!!	EN3	600	0:09:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200m with Fin&Pad	A1	600	0:10:00
											6900	1:52:30

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/13	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		100		6			0:01:30	IM	IM slide	EN1	600	0:09:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		400		3			0:05:10	Fr	Set Des	EN1	1200	0:15:30
		400		2			0:05:00	Fr	Set Des	EN2	800	0:10:00
		400		1			0:04:50	Fr	Set Des	EN3	400	0:04:50
				1			0:01:10		rest		0	0:01:10
		50		8			0:00:50	Fr-S1	1-4 Des Fr-S1/by4t	EN2	400	0:06:40
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		50		8			0:01:00	S1	NB kick withシュノーケル	EN1	400	0:08:00
							0:01:00		rest		0	0:00:00
		100		8			0:02:30	S1	Hard!!!	AN1	800	0:20:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		100		3			0:01:30	Fly	moderate with Pad & Fin & シュノーケル	EN1	300	0:04:30
				1			0:00:30		rest		0	0:00:30
		100		3			0:01:30	Fly	Fast with Fin & シュノーケル	EN2	300	0:04:30
				1			0:01:30				0	0:01:30
		100		3			0:01:30	Fly	Hard with シュノーケル	EN3	300	0:04:30
				1			0:01:30				0	0:01:30
		100		3			0:01:30	Fly	Hard-Easy-Hard!!!/by1t	AN1	300	0:04:30
		100		1			0:02:00	choice	Easy	A1	100	0:02:00
Dive		15		1			0:03:00	S1	Sprint!!!　抵抗の少ない姿勢を意識しよう	SP	15	0:03:00
		25		1			0:03:00	S1	Max Power/※出力！！！	Sp	25	0:03:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200m with Fin&Pad	A1	600	0:10:00
											7040	2:10:10

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/13	15:30~

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		50		12			0:00:50	IM	moderate IMO	EN1	600	0:10:00
Dive		25		2			0:03:00	S1	Sprint!!!	SP	50	0:06:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		8			0:01:30	Fly	up kick with Fin	EN2	800	0:12:00
				1			0:01:00		Rest		0	0:01:00
		50		6			0:01:10	S1	SideR-L/by1t	EN1	300	0:07:00
		50		4			0:01:00	S1	25m moderate 25m B-up	EN1	200	0:04:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		200		6			0:02:30	Fr	1-3 Des	EN2	1200	0:15:00
				1			0:01:00		Rest		0	0:01:00
		50		6			0:01:00	S1	Hard-Easy/by25m	EN3	300	0:06:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		50		20			0:00:40	Fr	4Fast-1Easy	EN2	1000	0:13:20
				1			0:00:40		Rest		0	0:00:40
		50		16			0:00:45	S1	3Hard-1Easy	EN2	800	0:12:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		50		12			0:00:50	S1	2Hard-1Easy	EN3	600	0:10:00
				1			0:02:00				0	0:02:00
		50		8			0:01:00	S1	1Hard-1Easy	AN1	400	0:08:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200	A1	600	0:10:00

7350　2:14:30

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/14	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間

イトマン天野先生講義（勝ち色・4スタンス理論）
水中撮影(100×1　Max)・リカバリー

0　0:00:00

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/15	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		100		6			0:02:00	choice	SC-one hand R-L-Swim/by25m	EN1	600	0:12:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		50		12			0:00:50	Fly	up kick-sideR-sideL/by1t with FIN	EN2	600	0:10:00
				1			0:01:00		9-12t Des UW		0	0:01:00
		50		3		3	0:01:00	S1	Hard 1.3s=Board/2s=UW	EN3	450	0:09:00
		50		1		3	0:01:30	choice	Easy	A1	150	0:04:30
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		100		16			0:01:15	Fr	1-20 15 10 5/by1t Des	EN2	1600	0:20:00
				1			0:01:00		rest		0	0:01:00
		50		8			0:01:00	S1	Form-Fast-Drill-Hard/by2t	EN1	400	0:08:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		200		3			0:03:00	IM	moderate 2'40以内	EN1	600	0:09:00
		100		8			0:01:20	Fr	1-4 Des 4-8t Fast	EN2	800	0:10:40
				1			0:00:30		rest		0	0:00:30
		200		2			0:03:00	IM	moderate 2'40以内	EN1	400	0:06:00
		100		6			0:01:15	Fr	Hard	EN3	600	0:07:30
		100		1			0:03:00		rest		100	0:03:00
Dive		200		1			0:03:00	IM	charenge!!!	AN1	200	0:03:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200	A1	600	0:10:00
											7600	2:10:40

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/15	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		50		12			0:01:10	choice	Drill	EN1	600	0:14:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		400		3			0:05:10	Fr	1-3 Des	EN3	1200	0:15:30
							0:01:00				0	0:00:00
		50		4			0:01:10	choice	スカーリング item choice	EN1	200	0:04:40
		50		8			0:01:00	Fly	Long stroke　※stroke数を少なく	EN1	400	0:08:00
		50		2			0:01:00	Fly	B-up	SP	100	0:02:00
		50		2			0:01:00	Fly	1t=Max Power-Easy/by25m 2t=Hard	AN1	100	0:02:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		6			0:01:40	Fr	Fast	EN3	600	0:10:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		50		4			0:01:00	Fly	1-4 Des	EN3	200	0:04:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		50		12			0:01:00	choice	Self control	EN1	600	0:12:00
							0:02:00				0	0:00:00
Main		100		3			0:10:00	S1	Max Hard!!!	AN2	300	0:30:00
									1.2t=Pad &Fin 3t=no item Dive			
Down		900		1			0:16:00	choice	KPS/by300	A1	900	0:16:00
											5700	2:14:40

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/16	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
Dive		25		4			0:02:00	Fly	Sprint!!! UW-Swim/by2t	SP	100	0:08:00
		100		8			0:01:30	IM	IM slide	EN1	800	0:12:00
							0:02:00				0	0:02:00
Swim		50		6			0:00:40	Fr	Fast ※脈上げ	EN3	300	0:04:00
				1			0:00:30		rest		0	0:00:30
		50		6			0:00:40	Fr	Hard ※脈上げ	EN3	300	0:04:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		50		8			0:01:00	choice	Drill	EN1	400	0:08:00
				1			0:02:00		rest		0	0:02:00
Dive		200		1			0:03:00	IM	All Out!!! ※の前回記録を上回ること!!!	AN1	200	0:03:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		100		8			0:01:30	Fr-Fly	Des by 2t Fr-Fly/by50m	EN3	800	0:12:00
				1			0:00:00				0	0:00:00
		50		4			0:01:00	S1	Hard-Easy/by25m	SP	200	0:04:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		50		8			0:01:00	S1	1-4 Des Board choice	EN3	400	0:08:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		20		1		8	0:00:10	S1	10sec Max Effort	SP	160	0:01:20
				1		8	0:00:10		rest		0	0:01:20
				1			0:08:00				0	0:08:00
		20		1		8	0:00:10	S1	10sec Max Effort	SP	160	0:01:20
				1		8	0:00:10		rest		0	0:01:20
Kick							0:10:00	MIX	vertical kick 10sec Max-20sec rest*8set	SP	0	0:10:00
Down		900		1			0:16:00	choice	KPS/by300	A1	900	0:16:00
											5220	2:03:20

ナショナル合宿　全体合同メイン

Date	Time
2017/12/16	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:08:00	MIX	400Fr-20Ba-100IM kick-100IM	EN1	400	0:08:00
Drill		50		4			0:01:30	IMO	SC-Swim/by25m on Board	EN1	200	0:06:00
		200		1			0:03:30	IM	Kick-Swim/by25m	EN1	200	0:03:30
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		4			0:02:00	MIX	1t=Fly up kick 2-4t=S1 Des	EN2	400	0:08:00
		50		4			0:01:10	S1	odd/50Hard even/H-E/by25m	SP	200	0:04:40
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		100		4			0:02:00	MIX	1t=Finger Aarrange 2-4t=S1 Technique	EN2	400	0:08:00
		50		4			0:01:10	S1	odd/50Hard even/H-E/by25m	SP	200	0:04:40
							0:02:00				0	0:02:00
Swim		100		6			0:01:40	IM	1-3t=smooth 4-5t=Des 6t=Hard	EN2	600	0:10:00
Drill		50		8			0:01:10	S1	Drill & Swim	EN1	400	0:09:20
Swim		50		8			0:01:10	S1	1-4t=Des 5.7t=Easy 6.8t=Hard	EN3	400	0:09:20
Swim				6			0:02:00	S1	1t=Push~15m 2t=Turn±10m 3t=Last 15m	SP	0	0:12:00
									3t=streamline 6t=Swim			
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Main		100		12			0:02:00	S1	Hard!!! Data 競え、そして出し切れ!!!	AN1	1200	0:24:00
									3t=streamline 6t=Swim			
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		100		3			0:01:30	MIX	Fr-Stk/by25m smooth	EN1	300	0:04:30
Drill		50		4			0:01:15	choice	odd/Technique even/12.5m Hard	EN1	200	0:05:00
Swim		50		2			0:01:30	choice	Max Power with Pad & Fin-Easy/by25m	SP	100	0:03:00
Down		400		1			0:08:00	choice		A1	400	0:08:00
									ルネサンス亀戸:古賀先生作		5800	2:24:00

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/17	

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間

1日OFF

0　0:00:00

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/18	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		100		6			0:01:50	Fr	グー/1本/2本/3本/4本/Normal/by 1t	EN1	600	0:11:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		400		4			0:05:20	Fr	Hyp 3-5-7-9/by100m	EN2	1600	0:21:20
				1			0:01:10		rest		0	0:01:10
		50		8			0:01:00	Fly	Des by 2t	EN3	400	0:08:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		6			0:01:35	Fly	Fast	EN2	600	0:09:30
				1			0:01:30				0	0:01:30
		50		8			0:01:10	Fly	odd/moderate　even/Hard!!!	AN1	400	0:09:20
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		100		4			0:01:30	IM	moderate ※Body position意識	EN1	400	0:06:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		200		2			0:02:50	IM	Fast	EN2	400	0:05:40
				1			0:01:20				0	0:01:20
		400		1			0:05:00	IM	Hard!!!	AN1	400	0:05:00
				1			0:02:00				0	0:02:00
		200		3			0:02:40	Fr	1-3 Des 3t=Hard!!!	EN3	600	0:08:00
				1			0:02:00				0	0:02:00
		100		4			0:02:00	Fr	2Hard-1Easy-1ALL OUT!!!	EN3	400	0:08:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200	A1	600	0:10:00
											6900	2:06:20

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/18	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100m	A1	400	0:06:30
		200		5			0:02:50	IM	IM slide with Fin	EN1	1000	0:14:10
							0:01:00				0	0:01:00
Swim		50		6		2	0:00:40	Fr	※脈上げ	EN3	600	0:08:00
				1		2	0:00:30		rest		0	0:01:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		100		8			0:01:20	Fr	Des by2t	EN2	800	0:10:40
				1			0:00:50				0	0:00:50
		50		12			0:01:00	Fly	Form/H-E/H/E/by1t	EN3	600	0:12:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		100		8			0:01:30	Fly	up kick/with Fin	EN2	800	0:12:00
				1			0:01:00				0	0:01:00
		50		4			0:01:00	choice	Hard-Easy/vy25m	SP	200	0:04:00
Easy		100		1			0:05:00	choice		A1	100	0:05:00
Swim		50		4		4	0:00:45	Fly	One Dive Hard!!!	AN1	800	0:12:00
				1		4	0:05:00		rest		0	0:20:00
Kick		200		3			0:03:00	MIX	Fly-Ba-Fr/by1t with Fin	A1	600	0:09:00
Down		600		1			0:10:00	choice	KPS/by200	A1	600	0:10:00
											6500	2:11:10

ナショナル合宿　男子女子Flyチーム

Date	Time
2017/12/19	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:06:30	choice	SKPS/by100	A1	400	0:06:30
		50		12			0:01:00	IM	IMO　SC-Swim/by25m	EN1	600	0:12:00
							0:02:00				0	0:02:00
Kick		50		12			0:00:50	choice	1-3t Des	EN2	600	0:10:00
		50		6			0:01:00	S1	Self control	SP	300	0:06:00
		50		4			0:01:30	S1	5″wall kick-15m UW-10m Swim All out-25m Easy	SP	200	0:06:00
							0:02:00				0	0:02:00
Pull		100		8			0:01:20	Fr	Fast Keep	EN2	800	0:10:00
				1			0:00:30		Rest		0	0:00:30
		50		8			0:01:00	MIX	Hard(S1-cho/by1t)-Easy/by1t	SP	400	0:08:00
Easy		100		1			0:07:00	choice		A1	100	0:07:00
Swim		50		6			0:01:30	S1	Max Hard!!!	AN2	300	0:09:00
				1			0:01:30		Rest		0	0:01:30
		50		6			0:01:30	S1	Max Hard!!!	AN2	300	0:09:00
				1			0:01:30		Rest		0	0:01:30
		50		6			0:01:30	S1	Max Hard!!!	AN2	300	0:09:00
				1			0:01:30		Rest		0	0:01:30
		50		4			0:00:50	Fr	Max Hard!!!	AN2	200	0:03:20
Easy		50		1			0:02:00	choice		A1	50	0:02:00
Swim		50		8			0:01:10	S1	Drill	EN1	400	0:09:20
Down		900		1			0:15:00	choice	SKPS/by300m	A1	900	0:15:00
											5850	2:11:10

ナショナル合宿　男子Flyチーム

Date	Time
2017/12/19	PM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		2			0:06:00	MIX	odd/choice even/200IM*2	EN1	800	0:12:00
Kick		400		2			0:07:00	IM	moderate Board choice	EN1	800	0:14:00
Kick		50		4			0:01:10	Fly	odd/H-E even/Build up	EN2	200	0:04:40
Pull		50		4			0:01:00	Fly	odd/H-E even/Build up	EN2	200	0:04:00
Swim		50		4			0:05:00	Fly	Dive odd/25m ALL OUT even/ALL OUT	AN3	200	0:20:00
Easy		100		1			0:05:00	choice	Recovery	A1	100	0:05:00
Pull		200		4			0:02:45	Fr	Breath 10/8/6/4 by50m Pad choice	EN1	800	0:11:00
Easy		100		1			0:05:00	choice	Recovery	A1	100	0:05:00
Kick		50		4			0:02:00	Fly	対決方式 UW ALL OUT!!! with Fin	AN3	200	0:08:00
Pull		50		4			0:02:00	Fly	対決方式 ALL OUT!!! with Pad	AN3	200	0:08:00
Swim		50		4			0:02:00	Fly	対決方式 ALL OUT!!! with Pad&Fin	AN3	200	0:08:00
Easy		100		1			0:05:00	choice	Recovery	A1	100	0:05:00
Swim		200		1		2	0:02:40	Fr	smooth	EN1	400	0:05:20
		200		1		2	0:02:30	Fr	moderate	EN2	400	0:05:00
		200		1		2	0:02:20	Fr	Hard	EN3	400	0:04:40
							0:00:30				0	0:00:00
Kick				8			0:00:30	Fr	Tabata-protocol with Fin	AN3	0	0:04:00
									20sec vertical kick Max-10sec rest*8s			
Down		600		1			0:10:00	Mix	recovery KPS/by200m	A1	600	0:10:00
											5700	2:13:40

ナショナル合宿　全体合同メイン

Date	Time
2017/12/20	AM

		距離		本数		set	Cycle	種目	内容	カテゴリー	Distance	所要時間
W-up		400		1			0:08:00	MIX	100Fr-100Ba-200IMR(SC-Swim/25m)		400	0:08:00
Drill		50		8			0:00:50	IM	IMO odd/K+S even/S B-up		400	0:06:40
Swim		100		4			0:01:40	IM	Des		400	0:06:40
		50		4			0:01:10	IM	IMO Hard(4(8)stroke Head up swim)-Easy/by25m		200	0:04:40
							0:01:00				0	0:01:00
Kick		100		3			0:02:00	MIX	1t=Fly up kick 2.3t=S1 Technique		300	0:06:00
		50		4			0:01:10	S1	odd/50Hard even/25Hard		200	0:04:40
							0:01:00				0	0:01:00
Pull		100		3			0:01:50	MIX	1t=Fr Fingar Arrange 2.3t=S1 Technique		300	0:05:30
		50		4			0:01:10	S1	odd/50Hard even/25Hard		200	0:04:40
							0:01:00				0	0:01:00
Drill		50		8			0:01:10	S1	Drill & Swim		400	0:09:20
Swim		50		8			0:01:10	S1	1-4t=Des 5.7t=Easy 6.8t=Hard		400	0:09:20
Swim				3			0:01:00	S1	1t=Push~15m 2t=Turn±10m 3t=Last 15m		0	0:03:00
									3t=streamline 6t=Swim			
Easy		100		1			0:05:00	choice			100	0:05:00
Swim		100		8			0:03:00	S1	Hard!!! Data		800	0:24:00
MAIN									競え、そして全て出し切れ！！！			
Down		100		4			0:01:40	choice	Ba-choice/by50m with Fin		400	0:06:40
		50		8			0:01:05	choice	2.4.6t=12.5m sprint		400	0:08:40
											4900	1:55:50