



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/20 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
S.D	Mix	25	4	1	2:00	8:00	Penalty-ルー!	AN3	100
						0:00			0
S	Fr	75	4	2	1:00	8:00	SU+Fin 50=Fr/EN2-Hold+25/EN3-Fast	EN3	600
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice	EN2	400
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
K	Fr	75	4	2	1:20	10:40	1.3Set=DES 2Set=Fast	EN2	600
						0:00			0
S	IM	200	2	1	7:00	14:00	2組 1t=3:30/Fast	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	IM	100	3	1	1:30	4:30	80%=Hold	EN2	300
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	8	1	1:15	10:00	3H/1E/2H/1E/1H by-50	EN3	400
						0:00			0
S.D	S1	25	2	1	2:00	4:00	0.6!	AN3	50
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						98:30			4050
コーチメッセージ								A	600
合宿練習...合計7回								EN1	0
積極的に、頑張らしましょう!								EN1'	600
練習約束...挨拶や練習中は明るく元気に行う! みんなで助け合いお互いが、ライバルである意識を競い合う!								EN2	1300
5秒前の声出し、タイムを聞いた時の返事は、大きな声で!								EN3	1400
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	150

男子キャプテン...龍! 女子キャプテン...望来!



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/20 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
S.D	Mix	25	4	1	2:00	8:00	Penalty-ルー!	AN3	100
						0:00			0
S	Fr	75	4	2	1:00	8:00	SU+Fin 50=Fr/EN2-Hold+25/EN3-Fast	EN3	600
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice	EN2	400
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
K	Fr	75	4	2	1:20	10:40	1.3Set=DES 2Set=Fast	EN2	600
						0:00			0
S	IM	200	2	1	7:00	14:00	2組 1t=3:30/Fast	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	IM	100	3	1	1:30	4:30	80%=Hold	EN2	300
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	8	1	1:15	10:00	3H/1E/2H/1E/1H by-50	EN3	400
						0:00			0
S.D	S1	25	2	1	2:00	4:00	0.6!	AN3	50
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						98:30			4050
コーチメッセージ								A	600
合宿練習...合計7回								EN1	0
積極的に、頑張らしましょう!								EN1'	600
練習約束...挨拶や練習中は明るく元気に行う! みんなで助け合いお互いが、ライバルである意識を競い合う!								EN2	1300
5秒前の声出し、タイムを聞いた時の返事は、大きな声で!								EN3	1400
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	150

男子キャプテン...龍! 女子キャプテン...望来!



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/21 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
P	Fr	150	2	3	2:15	13:30	雨天時・・・加速DPS/HP-4.6.8 by-50	EN2	900
K	S1	100	3	1	1:45	5:15	75/EN2+25/Fast	EN2	300
	S1	100	3	1	1:30	4:30	75/Fast+25/smooth	EN3	300
	S1	50	8	1	1:15	10:00	E/H by-50	EN3	400
S.D	Mix	25	4	1	2:00	8:00	Penalty-リレー!	AN3	100
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	Fly	50	10	1	1:15	12:30	Fin E/H by-50	EN3	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	Fr	100	8	1	1:30	12:00	3H/1E/2H/1E/1H by-100	EN3	800
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	6	1	1:45	10:30	80% H/H/E/H/E/H by-100 H=strokelay-Hold	EN2	600
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	4	1	1:15	5:00	85%=H/H/E/90%=H by-100	AN1	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	1	1	2:00	2:00	Fast	EN3	100
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								6500	
コーチメッセージ								A	700
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	2600
								EN3	2100
								AN1	400
								AN2	0
								AN3	100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/21 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
P	Fr	150	2	3	2:15	13:30	雨天時・・・加速DPS/HP-4.6.8 by-50	EN2	900
K	S1	100	3	1	1:45	5:15	75/EN2+25/Fast	EN2	300
	S1	100	3	1	1:30	4:30	75/Fast+25/smooth	EN3	300
	S1	50	8	1	1:15	10:00	E/H by-50	EN3	400
S.D	Mix	25	4	1	2:00	8:00	Penalty-リレー!	AN3	100
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	Fly	50	10	1	1:15	12:30	Fin E/H by-50	EN3	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	Fr	100	8	1	1:30	12:00	3H/1E/2H/1E/1H by-100	EN3	800
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	6	1	1:45	10:30	80% H/H/E/H/E/H by-100 H=strokelay-Hold	EN2	600
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	4	1	1:15	5:00	85%=H/H/E/90%=H by-100	AN1	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	100	1	1	2:00	2:00	Fast	EN3	100
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								6500	
コーチメッセージ								A	700
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	2600
								EN3	2100
								AN1	400
								AN2	0
								AN3	100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/21 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00 0:00 0:00 0:00 0:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal  各自 W-up! 30分間!!	EN1'	600 0 0 0 0
S	S1	50	20	1	1:30	0:00 30:00	16:15~計測! ALLOUT!	AN3	0 1000
Loosen		100	1	1	5:00	0:00 5:00 0:00		A	0 100 0
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20 0:00	choice	EN1'	400 0
P	Fr	200	3	1	3:00	9:00 0:00	加速DPS HP/4.5.6.8 by-50	EN2	600 0
S.D	Mix	25	4	1	1:30	6:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00		AN3	100 0 0 0 0 0 0 0 0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
							80:20	3200	
コーチメッセージ								A	500
20本・・・しっかり出し切ろう!								EN1	0
								EN1'	1000
								EN2	600
								EN3	0
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	1100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/21 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00 0:00 0:00 0:00 0:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal  各自 W-up! 30分間!!	EN1'	600 0 0 0 0
S	S1	50	20	1	1:30	0:00 30:00	16:15~計測! ALLOUT!	AN3	0 1000
Loosen		100	1	1	5:00	0:00 5:00 0:00		A	0 100 0
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20 0:00	choice	EN1'	400 0
P	Fr	200	3	1	3:00	9:00 0:00	加速DPS HP/4.5.6.8 by-50	EN2	600 0
S.D	Mix	25	4	1	1:30	6:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00 0:00		AN3	100 0 0 0 0 0 0 0 0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
							80:20	3200	
コーチメッセージ								A	500
20本・・・しっかり出し切ろう!								EN1	0
								EN1'	1000
								EN2	600
								EN3	0
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	1100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/22 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
K	Fr	75	4	5	1:15	25:00	Fast	EN3	1500
P	Fr	400	1	1	5:00	5:00	加速speed 100=1:15Pace-Hold+5" 以内!	EN2	400
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
S	Fr	50	8	1	1:15	10:00	6tH/E by-35 1tE 1tFast	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	6	1	1:00	6:00	80% strokelap-Hold	EN2	300
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:15	5:00	2H/1E/1H by-50	EN3	200
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:10	4:40	85% 2H/1E/1H H=strokelap-Hold	EN2	200
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:15	5:00	E/H by-50	EN3	200
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
S.D	S1	25	4	1	2:00	8:00		AN3	100
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								5400	
コーチメッセージ								A	700
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	1700
								EN3	2300
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/22 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
K	Fr	75	4	5	1:15	25:00	Fast	EN3	1500
P	Fr	400	1	1	5:00	5:00	加速speed 100=1:15Pace-Hold+5" 以内!	EN2	400
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
S	Fr	50	8	1	1:15	10:00	6tH/E by-35 1tE 1tFast	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	6	1	1:00	6:00	80% strokelap-Hold	EN2	300
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:15	5:00	2H/1E/1H by-50	EN3	200
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:10	4:40	85% 2H/1E/1H H=strokelap-Hold	EN2	200
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	4	1	1:15	5:00	E/H by-50	EN3	200
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
S.D	S1	25	4	1	2:00	8:00		AN3	100
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								5400	
コーチメッセージ								A	700
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	1700
								EN3	2300
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	100



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/22 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
K	S1	50	8	1	1:10	9:20	DrillK+K/B-up	EN1'	400
	S1	50	8	1	1:00	8:00	4tB-up 4tDES	EN2	400
P	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/加速B-up by-50 3tDES 1tE Itspeed	EN2	400
S	S1	200	1	1	8:00	8:00	2組 Fast	EN3	200
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	S1	100	5	1	1:45	8:45	H/H/smooth/H/H by-100 H⇒strokelaap-Hold=EN2	EN2	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	5	2	1:10	11:40	H/smooth/H/smooth/H by-50 H⇒AN1/80%	AN1	500
E.S		50	1	2	2:00	4:00		A	100
S	S1	50	4	2	1:20	10:40	H/smooth/H/smooth by-50 H⇒AN2/85%	AN2	400
E.S		50	1	2	2:00	4:00		A	100
S	S1	50	3	2	1:30	9:00	H/smooth/H by-50 H⇒AN3/90%	AN3	300
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	3tDES 1tE 1tALLOUT!	AN3	250
						0:00			0
S.D	S1	25	2	1	1:30	3:00	0.4	AN3	50
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						123:40			4800
コーチメッセージ								A	800
								EN1	0
								EN1'	1000
								EN2	1300
								EN3	200
								AN1	500
								AN2	400
								AN3	600



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/22 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
K	S1	50	8	1	1:10	9:20	DrillK+K/B-up	EN1'	400
	S1	50	8	1	1:00	8:00	4tB-up 4tDES	EN2	400
P	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/加速B-up by-50 3tDES 1tE Itspeed	EN2	400
S	S1	200	1	1	8:00	8:00	2組 Fast	EN3	200
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	S1	100	5	1	1:45	8:45	H/H/smooth/H/H by-100 H⇒strokelaap-Hold=EN2	EN2	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	5	2	1:10	11:40	H/smooth/H/smooth/H by-50 H⇒AN1/80%	AN1	500
E.S		50	1	2	2:00	4:00		A	100
S	S1	50	4	2	1:20	10:40	H/smooth/H/smooth by-50 H⇒AN2/85%	AN2	400
E.S		50	1	2	2:00	4:00		A	100
S	S1	50	3	2	1:30	9:00	H/smooth/H by-50 H⇒AN3/90%	AN3	300
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	3tDES 1tE 1tALLOUT!	AN3	250
						0:00			0
S.D	S1	25	2	1	1:30	3:00	0.4	AN3	50
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						123:40			4800
コーチメッセージ								A	800
								EN1	0
								EN1'	1000
								EN2	1300
								EN3	200
								AN1	500
								AN2	400
								AN3	600

KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019									
トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/23 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
K	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/B-up by-50 3tDES 1tE 1tFast	EN2	400
P	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/加速B-up by-50 3tDES 1tE Itspeed	EN2	400
K	S1	200	1	1	7:00	7:00	2組 Fast	EN3	200
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
S	Fr	25	8	1	0:45	6:00	3H/1E/2H/1E/1H by-25	EN3	200
S	Fr	50	8	1	1:15	10:00	E/H by-50	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	25	8	1	0:30	4:00	80% strokelap-Hold	EN2	200
S	S1	50	5	1	1:10	5:50	H/E by-50 H=80%strokelap-Hold	EN2	250
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	25	8	1	0:30	4:00	85% 4tstrokelap-Hold 1tE 3tstrokelap-Hold	AN1	200
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	H/E by-50 H=85%strokelap-Hold	AN1	250
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	3tDES 1tE 1tALLOUT!	AN3	250
						0:00			0
S.D	Mix	25	6	1	1:30	9:00		AN3	150
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								4950	
コーチメッセージ								A	650
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	2050
								EN3	800
								AN1	450
								AN2	0
								AN3	400

KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019									
トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/23 AM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
DrillK+K	S1	50	8	1	1:10	9:20	4面+B-up/DES	EN2	400
Drill+S	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice+B-up/DES	EN2	400
K	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/B-up by-50 3tDES 1tE 1tFast	EN2	400
P	S1	50	8	1	1:15	10:00	3t=1:00/加速B-up by-50 3tDES 1tE Itspeed	EN2	400
K	S1	200	1	1	7:00	7:00	2組 Fast	EN3	200
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
S	Fr	25	8	1	0:45	6:00	3H/1E/2H/1E/1H by-25	EN3	200
S	Fr	50	8	1	1:15	10:00	E/H by-50	EN3	400
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	25	8	1	0:30	4:00	80% strokelap-Hold	EN2	200
S	S1	50	5	1	1:10	5:50	H/E by-50 H=80%strokelap-Hold	EN2	250
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	25	8	1	0:30	4:00	85% 4tstrokelap-Hold 1tE 3tstrokelap-Hold	AN1	200
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	H/E by-50 H=85%strokelap-Hold	AN1	250
E.S		50	1	1	3:00	3:00		A	50
S	S1	50	5	1	1:15	6:15	3tDES 1tE 1tALLOUT!	AN3	250
						0:00			0
S.D	Mix	25	6	1	1:30	9:00		AN3	150
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
								4950	
コーチメッセージ								A	650
								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	2050
								EN3	800
								AN1	450
								AN2	0
								AN3	400



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/23 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
S	Fr	100	4	2	1:20	10:40	SU+Fin 75=Fr/EN2-Hold+25/EN3-Fast	EN3	800
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice	EN2	400
K	S1	75	4	3	1:20	16:00	DES	EN2	900
P	Fr	125	4	1	1:40	6:40	100/加速DPS+25/speed	EN2	500
S	S1	100	1	1	4:00	4:00	2組 Fast	AN3	100
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	Fr	50	10	1	1:00	10:00	Fin E/H by-50	EN3	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	10	1	1:15	12:30	E/H by-50 ※2本連続、制限突破で終了!	EN3	500
						0:00			0
S.D	S1	25	4	1	2:00	8:00	ルー!	AN3	100
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						105:10			4950
コーチメッセージ								A	550
<p>お疲れ様でした。</p> <p>皆さんは、神奈川の宝です!</p> <p><b>Road to National!</b></p>								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	1800
								EN3	1800
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	200



# KAMAKURA SWIMMING RACING TEAM 2019



トレーニングテーマ				桐花園 Camp 県代表6年生!				2019/9/23 PM	
TYPE	STYLE	DIS	TIMES	SET	CYC	SPT	PLAN	CTG	TOTAL
W-up	choice	50	12	1	1:10	14:00	DrillK+KorS/smooth Fin=3t右/3t左/3t両方/3tNormal	EN1'	600
						0:00			0
S	Fr	100	4	2	1:20	10:40	SU+Fin 75=Fr/EN2-Hold+25/EN3-Fast	EN3	800
Drill-Mix	S1	50	8	1	1:10	9:20	choice	EN2	400
K	S1	75	4	3	1:20	16:00	DES	EN2	900
P	Fr	125	4	1	1:40	6:40	100/加速DPS+25/speed	EN2	500
S	S1	100	1	1	4:00	4:00	2組 Fast	AN3	100
						0:00			0
Loosen		100	1	1	5:00	5:00		A	100
						0:00			0
S	Fr	50	10	1	1:00	10:00	Fin E/H by-50	EN3	500
E.S		50	1	1	2:00	2:00		A	50
S	S1	50	10	1	1:15	12:30	E/H by-50 ※2本連続、制限突破で終了!	EN3	500
						0:00			0
S.D	S1	25	4	1	2:00	8:00	ルー!	AN3	100
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
						0:00			0
Down		400	1	1	7:00	7:00		A	400
						105:10			4950
コーチメッセージ								A	550
<p>お疲れ様でした。</p> <p>皆さんは、神奈川の宝です!</p> <p><b>Road to National!</b></p>								EN1	0
								EN1'	600
								EN2	1800
								EN3	1800
								AN1	0
								AN2	0
								AN3	200

## 2019/9/21 県合宿 Team 6年生!

<i>style</i>	<i>Fr</i>	<i>Ba</i>	<i>Fly</i>	<i>Br</i>	<i>Ba</i>	<i>Ba</i>	<i>Br</i>	<i>Ba</i>	<i>Ba</i>	<i>Br</i>	<i>Br</i>
<b>NAME</b>	田原 綾乃 (レオSS厚木)	佐藤 祥吾 (ニスボ元住吉)	吉田 和真 (仆マン港北)	高木 康友 (仆マン港北)	二本木 望来 (仆マン横須賀)	岩崎 真依 (ATSC.YW)	齋藤 龍 (神奈中SS)	小山 雄大 (NEC溝の口)	長谷川 来実 (セントラル本郷台)	小野田 夕渚 (鎌倉SS)	小倉 真弥 (BIG-S)
1	31.2	31.5	35.1	38	33.5	33.3	37.6	33.1	36.5	37.8	39.3
2	31.1	32.4	35.4	37.7	34.9	32.4	36.6	32.7	36.6	37.7	39.2
3	30	32.9	34.7	37.1	34.6	32.2	36.8	33	36.1	37.7	39.6
4	30.4	33.1	35.5	37.5	34.6	32.4	36.6	32.9	36.6	37.7	39.5
5	30.1	32.3	34.4	37.1	33.7	32.2	37.1	33.1	36.5	37.7	39.5
6	30.1	32.7	35.4	37.3	35.3	32.9	36.8	33.2	36.2	37.6	39.7
7	30.2	32.2	34.6	36.5	35.8	32.7	37.4	33.3	36.1	37.6	39.3
8	30.5	32.7	34.2	36.6	33.4	32.3	36.5	32.7	36.2	37.4	39
9	30.4	33.3	33.7	36.3	35.1	32.5	37	33.3	36	37.5	39.2
10	31.1	33.4	33.6	36.4	35.3	32.4	36.4	32.6	36.3	37.1	39
11	30.6	32.2	33.9	36.2	34.3	32.2	36.9	33.2	35.3	37.7	40
12	30.9	33.6	33.7	36.1	34.2	32.1	37.1	32.6	35.2	37.3	38.9
13	30.6	33.2	34.3	36.6	35.1	32.6	37	33.5	35.6	37.7	39.9
14	31.3	33	34	37.3	34.4	32.8	37.2	32.7	35.7	37.8	39.6
15	30.7	32.9	34.1	36.8	36.4	32.6	37.1	33.4	35.5	38.3	40.2
16	30.9	33.6	33.7	37.2	36.4	32.1	37.1	32.9	35.4	37.4	39.4
17	30.5	33.3	33.6	36.5	35.5	32.5	37.7	33.5	34.9	37.6	39.5
18	31.3	33.8	34.3	36.4	35.7	32.7	37.1	32.3	34.9	38	40.1
19	31.6	33.2	33.8	36.3	33.4	32.6	38	32.9	35.5	38	39.9
20	31.4	32.9	34.2	36.7	36.6	33.1	37.7	32.5	34.8	37.3	39.1
<b>HIGH</b>	<b>30</b>	<b>31.5</b>	<b>33.6</b>	<b>36.1</b>	<b>33.4</b>	<b>32.1</b>	<b>36.4</b>	<b>32.3</b>	<b>34.8</b>	<b>37.1</b>	<b>38.9</b>
<b>LOW</b>	<b>31.6</b>	<b>33.8</b>	<b>35.5</b>	<b>38</b>	<b>36.6</b>	<b>33.3</b>	<b>38</b>	<b>33.5</b>	<b>36.6</b>	<b>38.3</b>	<b>40.2</b>
<b>AVE</b>	<b>30.75</b>	<b>32.91</b>	<b>34.31</b>	<b>36.83</b>	<b>34.91</b>	<b>32.53</b>	<b>37.09</b>	<b>32.97</b>	<b>35.80</b>	<b>37.65</b>	<b>39.50</b>