

2011/3/23 9:00AM 中央 93 近畿 120 インハイ 147 三重県・鈴鹿プール							2011/3/23 9:00AM 中央 93 近畿 120 インハイ 147 三重県・鈴鹿プール							2011/3/23 9:00AM 中央 93 近畿 120 インハイ 147 三重県・鈴鹿プール							2011/3/23 9:00AM 中央 93 近畿 120 インハイ 147 三重県・鈴鹿プール						
FF	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	BB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis(Fr)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	Dis(IM)	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400	×	1	08:00 A1 choice	400	0:08:00	W-UP	400	×	1	08:00 choice	400	0:08:00	Wup	200	×	1	03:30 24 Cho	200	0:03:30	Wup	200	×	1	03:30 24 Cho	200	0:03:30
S	100	×	8	01:30 EN2	800	0:12:00	K	50	×	8	01:30 Board-Board/t	400	0:12:00	50	×	6	00:50 26	300	0:05:00	50	×	6	00:50 26	300	0:05:00		
S	50	×	12	od:Fr-Bk/25 ev:Fly-Br/25 on 00:05 EN2 Drill	600	0:18:00	odd:Br=UWsprint-cross/25 Bk=Vassallo-丹田sprint/25 even:25mでVertical Jump 5回							odd/ Fly-Br/25m				01:00 26 Fin	400	0:08:00	odd/ Fly-Br/25m						
S	3t	×		3t Dog Pull			S	100	×	3	01:40 Fly K-S/50	300	0:05:00	even/ Fr-Bk/25m				04:00 26 S1	200	0:04:00	even/ Fr-Bk/25m						
S	3t	×		3t ボディーホートS S1			S	100	×	3	01:40 Bk K-S/50	300	0:05:00	odd/ 背面ドルフィンK *足首をしならせる(水面で)				04:00 26 S1	200	0:04:00	odd/ 背面ドルフィンK *足首をしならせる(水面で)						
S	3t	×		3t ストップモーションFr			S	100	×	3	01:40 Br K-S/50	300	0:05:00	even/ 水中ドルフィンK *Hard-Easy/25m				*scull-DogP-ひきずり(長いストローク)-Form/50m			even/ 水中ドルフィンK *Hard-Easy/25m						
S	3t	×		3t Des S1			S	100	×	3	01:40 Fr K-S/50	300	0:05:00	P 200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00	P 200	×	1	04:00 26 S1	200	0:04:00		
S	50	×	12	3t乗に速く 1tH	600	0:14:00	E	50	×	1	05:00	50	0:05:00	P 400	×	3	05:30 26 Fr	1200	0:16:30	P 400	×	3	05:30 26 Fr	1200	0:16:30		
E	50	×	1	05:00 A1 Drill	50	0:05:00	E	50	×	1	05:00	50	0:05:00	1t/ LongStroke & HighElbow				03:00		1t/ 200m Fr							
S	25	×	4	01:00 SP S1	100	0:04:00	P	50	×	8	01:00 odd:IM Hard	800	0:16:00	2t/ 200×2-2'40" Des				04:00 20	50	0:04:00	LongStroke & HighElbow						
S	25	×	4	od:Dive ev:70-テイングスタート	100	0:04:00	P	50	×	4	01:00 even:Fr Easy	400	0:08:00	3t/ 100×4-1'20" Des				00:45 26	200	0:06:00	2t/ 100×4-1'30" Mid						
S	100	×	χ	10:00 Dive	100	0:10:00	E	50	×	1	05:00 even:Fr Hard	50	0:05:00	odd/ K-S/12.5m *Bup Kで上げていく				04:00 20	50	0:04:00	3t/ 50×8-1' Des/2t						
S	200	×	χ	10:00 Dive	100	0:10:00	E	50	×	1	05:00 even:Fr Easy	50	0:05:00	even/ 伏し浮きからHard *K→MAX				00:45 26	200	0:06:00	odd/ K-S/12.5m *Bup Kで上げていく						
E	200	×	1	05:00 A1 Drill	200	0:05:00	SD	25	×	2	03:00	50	0:06:00	S 100	×	4	02:00 30up SD	800	0:16:00	even/ 伏し浮きからHard *K→MAX							
E	200	×	1	05:00 A1 Drill	200	0:05:00	S	50	×	1	01:30 00:45 S1 Hard	100	0:02:15	(S,R.) 50	×	4	01:00 E or Bup	800	0:16:00	S 100	×	4	02:00 30up SD	800	0:16:00		
Dive	50	×	χ	10:00 Dive	100	0:10:00	S	100	×	1	02:00 01:30 S1 Hard	200	0:03:30	Dw 50	×	4	01:00 20 Drill	200	0:04:00	(S,R.) 50	×	4	01:00 E or Bup	800	0:16:00		
E	200	×	1	05:00 A1 Drill	200	0:05:00	S	50	×	1	01:30 00:45 S1 Hard	100	0:02:15	200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00	S 100	×	4	02:00 30up SD	800	0:16:00		
Dive	50	×	χ	10:00 Dive	100	0:10:00	S	50	×	1	01:30 00:45 S1 Hard	100	0:02:15	Dw 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00	(S,R.) 50	×	4	01:00 E or Bup	800	0:16:00		
E	200	×	1	05:00 A1 Drill	200	0:05:00	SR	05:00 Women=+5"				05:00	0:05:00	Total				08:00	0:16:00	even/ 伏し浮きからHard *K→MAX							
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Dw	50	×	4	01:10 Drill	200	0:04:40	Total	4550	1:43:00	Total	4550	1:43:00	Dw 50	×	4	01:00 20 Drill	200	0:04:00		
DW	200	×	1	05:00 A1	200	0:05:00	Dw	200	×	1	05:00 Drill	200	0:05:00	Total	4100	1:37:40	Total	4550	1:43:30	Dw 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total	4550	1:43:30	Total	4550	1:43:30	DW 200	×	1	04:00 20 Form	200	0:04:00		
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00	Total							Total													