

2012/01/22 9:00AM		中央	近畿	インハイ		
桜宮高校プール		153	183	208		
FlyA	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	KPDS	600	0:10:00
S	50 × 12		00:50	IMO Smooth	600	0:10:00
	Rest1'					0:01:00
	100 × 4		01:45	IM Des	400	0:07:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	100 × 3		01:35	Fr Des	300	0:04:45
	100 × 3		01:30	Fr Des	300	0:04:30
	100 × 3		01:25	Fr Des	300	0:04:15
	Rest1'					0:01:00
	100 × 3		01:20	Fr Hold	300	0:04:00
	100 × 3		01:15	Fr Hold	300	0:03:45
	Rest1'15"					0:01:15
	100 × 3		01:10	Fr Hold	300	0:03:30
	Rest1'30"					0:01:30
	100 × 3		01:05	Fr Hard	300	0:03:15
	Rest1'45"					0:01:45
	100 × 3		01:05	Fr Hard	300	0:03:15
	Rest1'45"					0:01:45
100 × 3		01:15	Fr Smooth	300	0:03:45	
100 × 3		01:20	Fr Smooth	300	0:04:00	
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
P	25 × 12		00:45	IMO Hard	300	0:09:00
K	300 × 1		06:00	Drill	300	0:06:00
	100 × 3		01:50	Smooth	300	0:05:30
	50 × 6		01:00	Body position高	300	0:06:00
	25 × 12		00:50	sprint	300	0:10:00
				15UW +2-3stroke		
Dw	400 × 1		10:00	200K200chice	400	0:10:00
Total					6600	2:06:45

2012/01/22 9:00AM		中央	近畿	インハイ		
桜宮高校プール		154	184	209		
FlyB	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	KPDS	600	0:10:00
S	50 × 12		00:50	IMO Smooth	600	0:10:00
	Rest1'					0:01:00
	100 × 4		01:45	IM Des	400	0:07:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	100 × 3		01:40	Fr Des	300	0:05:00
	100 × 3		01:35	Fr Des	300	0:04:45
	100 × 3		01:30	Fr Des	300	0:04:30
	Rest1'					0:01:00
	100 × 3		01:25	Fr Hold	300	0:04:15
	100 × 3		01:20	Fr Hold	300	0:04:00
	Rest1'15"					0:01:15
	100 × 3		01:15	Fr Hold	300	0:03:45
	Rest1'30"					0:01:30
	100 × 2		01:10	Fr Hard	200	0:02:20
	Rest1'45"					0:01:45
	100 × 2		01:10	Fr Hard	200	0:02:20
	Rest1'45"					0:01:45
100 × 3		01:20	Fr Smooth	300	0:04:00	
100 × 3		01:25	Fr Smooth	300	0:04:15	
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
P	25 × 12		00:45	IMO Hard	300	0:09:00
K	300 × 1		06:00	Drill	300	0:06:00
	100 × 3		01:50	Smooth	300	0:05:30
	50 × 6		01:00	Body position高	300	0:06:00
	25 × 12		00:50	sprint	300	0:10:00
				15UW +2-3stroke		
Dw	400 × 1		10:00	200K200chice	400	0:10:00
Total					6400	2:06:55

2012/01/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

DistanceA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	1000	×	1	16:00	20-24		1000	0:16:00	
	300m choice								
	200m ストリームラインK・S/50(姿勢重視)								
	100m スカリング(肩甲骨・姿勢重視)								
	100m DogPull(肩甲骨・姿勢・キャッチ重視)								
	300m ターン前後5mHそれ以外はForm								
	気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!								
ドリル	50	×	2	01:10	20	スカリング・s	100	0:02:20	
	50	×	6	01:00	20	片手P	300	0:06:00	
	50	×	4	00:50	20	フォーム	200	0:03:20	
S	150	×	1	01:45	27	Fr	900	10:30	
	100	×	1	01:05	28	Fr	600	06:30	
	50	×	1	00:30	29	Fr	300	03:00	
			×	6	03:20				
			S.R.	00:35				0:02:55	
E	50	×	1	04:00	20		50	0:04:00	
K	100	×	4			Fr(Fin)	1200		
(Fin)	1t/	ヘッドアップ(Fly)	01:30	28	サークルin				
	2t/	SK	01:20	29	サークルin				
	3t/	ヘッドアップ(Fly)	01:20	30	サークルin				
	4t/	SK	01:10	30	サークルin				
		set on	05:40					0:17:00	
P	200	×	3			Fr	2400		
	1t/	hypo5	02:30	27	サークルin			0:10:00	
	2t/	hypo7	02:20	28	サークルin			0:09:20	
	3t/	H	02:10	29	サークルin			0:08:40	
		S.R.	00:30					0:01:30	
E	50	×	1	04:00	20		50	0:04:00	
S(Fr)	50	×	8	00:35		even	400	0:04:40	
	50	×	1	01:00		フォーム	50	0:01:00	
	100	×	4	01:10		even	400	0:04:40	
	50	×	1	01:00		フォーム	50	0:01:00	
	200	×	2	02:15		サークルin・H	400	0:04:30	
	50	×	1	02:00		フォーム	50	0:02:00	
	400	×	1	06:00		All out!	400	0:06:00	
Dw	200	×	1	04:00			200	0:04:00	
	Total							9050	2:12:55

2012/01/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 154 184 209

DistanceB 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	1000	×	1	16:00	20-24		1000	0:16:00	
	300m choice								
	200m ストリームラインK・S/50(姿勢重視)								
	100m スカリング(肩甲骨・姿勢重視)								
	100m DogPull(肩甲骨・姿勢・キャッチ重視)								
	300m ターン前後5mHそれ以外はForm								
	気持ちよく楽に軽快に泳ぐこと!								
ドリル	50	×	2	01:10	20	スカリング・s	100	0:02:20	
	50	×	6	01:00	20	片手P	300	0:06:00	
	50	×	4	00:50	20	フォーム	200	0:03:20	
S	150	×	1	01:45	27	Fr	900	10:30	
	100	×	1	01:05	28	Fr	600	06:30	
	50	×	1	00:30	29	Fr	300	03:00	
			×	6	03:20				
			S.R.	00:35				0:02:55	
E	50	×	1	04:00	20		50	0:04:00	
K	100	×	4			Fr(Fin)	1200		
(Fin)	1t/	ヘッドアップ(Fly)	01:30	28	サークルin				
	2t/	SK	01:20	29	サークルin				
	3t/	ヘッドアップ(Fly)	01:20	30	サークルin				
	4t/	SK	01:10	30	サークルin				
		set on	05:40					0:17:00	
P	200	×	3			Fr	2400		
	1t/	hypo5	02:30	27	サークルin			0:10:00	
	2t/	hypo7	02:25	28	サークルin			0:09:40	
	3t/	H	02:20	29	サークルin			0:09:20	
		S.R.	00:15					0:00:45	
E	50	×	1	04:00	20		50	0:04:00	
S(Fr)	50	×	8	00:40		even	400	0:05:20	
	50	×	1	01:00		フォーム	50	0:01:00	
	100	×	4	01:15		even	400	0:05:00	
	50	×	1	01:00		フォーム	50	0:01:00	
	200	×	2	02:20		サークルin・H	400	0:04:40	
	50	×	1	02:00		フォーム	50	0:02:00	
	400	×	1	06:00		All out!	400	0:06:00	
Dw	200	×	1	04:00			200	0:04:00	
	Total							9050	2:14:20

2012/01/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208
SpecialA 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	
					姿勢、ターン浮き上がり重視 ターン後浮き上がり8m以上			
S	25	×	16	00:40	EN1	400	0:10:40	
					4t ボイルK			
					4t ストリームラインK			
					4t 水の流れを感じる S			
					4t ブラインドS 目を閉じる			
S	50	×	12	01:00	EN2~ IMorS1	600	0:12:00	
					3tDes			
E	50	×	1	02:00	A1	50	0:02:00	
S	200	×	8	02:40	EN2~ IM	1600	0:21:20	
K	400	×	1	08:00	EN1 S1	400	0:08:00	
					ストリームライン重視			
K	100	×	8	02:00	EN2	800	0:16:00	
					od:背面ドルフィンK、サイドK右、サイドK左、ストリームラインK			
					ev:ホートKDes			
E	50	×	1	02:00	A1	50	0:02:00	
KS	25	×	16	00:40	SP S1	400	0:10:40	
					1tシッティングK+両手BK 2tカヘK5"H+KS/12.5			
					3tドルフィンK10回(ハサロ)+S1H 4tS1SP			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	8	01:40	EN2 S1	800	0:13:20	
					Fly Hyp3、Bkハサロ10m以上、Br Hyp2、Fr Hyp7			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	12	01:20	EN2 S1	1200	0:16:00	
					Fin S ベストタイム			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	1	01:40	SP all out	100	0:01:40	
K	100	×	1	02:00	A1 choice	100	0:02:00	
S	100	×	1	02:00	A1 Drill	100	0:02:00	
DW	200	×	1	05:00	A1 Drill	200	0:05:00	
					Total	7350	2:15:10	

2012/01/22 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 154 184 209
SpecialB 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	
					姿勢、ターン浮き上がり重視 ターン後浮き上がり8m以上			
S	25	×	16	00:40	EN1	400	0:10:40	
					4t ボイルK			
					4t ストリームラインK			
					4t 水の流れを感じる S			
					4t ブラインドS 目を閉じる			
S	50	×	12	01:00	EN2~ S1	600	0:12:00	
					3tDes			
E	50	×	1	02:00	A1	50	0:02:00	
S	200	×	8	02:50	EN2~ IM	1600	0:22:40	
K	300	×	1	06:00	EN1 S1	300	0:06:00	
					ストリームライン重視			
K	100	×	8	02:00	EN2	800	0:16:00	
					od:背面ドルフィンK、サイドK右、サイドK左、ストリームラインK			
					ev:ホートKDes			
E	50	×	1	02:00	A1	50	0:02:00	
KS	25	×	16	00:40	SP S1	400	0:10:40	
					1tシッティングK+両手BK 2tカヘK5"H+KS/12.5			
					3tドルフィンK10回(ハサロ)+S1H 4tS1SP			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	8	01:40	EN2 S1	800	0:13:20	
					Fly Hyp3、Bkハサロ10m以上、Br Hyp2、Fr Hyp7			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	12	01:20	EN2 S1	1200	0:16:00	
					Fin S ベストタイム			
E	50	×	1	01:30	A1	50	0:01:30	
S	100	×	1	01:40	SP all out	100	0:01:40	
K	100	×	1	02:00	A1 choice	100	0:02:00	
S	100	×	1	02:00	A1 Drill	100	0:02:00	
DW	200	×	1	05:00	A1 Drill	200	0:05:00	
					Total	7250	2:14:30	

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

FlyA	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1		07:00	SKPS	400	0:07:00
	50 × 12		00:50	IMO	600	0:10:00
S	800 × 1		11:00	Fr Smooth Fin+Paddle+Bouy	800	0:11:00
	Rest30"					0:00:30
	200 × 4		02:45	FrS+DolphinK Fin+Paddle	800	0:11:00
	Rest1'					0:01:00
	100 × 8		01:30	Fr Smooth start&turn後streamline	800	0:12:00
	Rest1'					0:01:00
	100 × 8		01:30	Fr Hold	800	0:12:00
	Rest1'					0:01:00
	100 × 6		01:30	IM Hold	600	0:09:00
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
D	50 × 4		01:10	Drill&Form	200	0:04:40
S	25 × 12		00:40		300	0:08:00
				1-4t Des 5-8t HE/12.5 9-12t HE/t		
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	50 × 2 × 4				400	
	odd/ Easy		01:30			0:06:00
	even/ Hard		01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100 × 1		02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1		02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1		05:00	A1	200	0:05:00
Total					6200	1:53:10

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

FlyB	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1		07:00	SKPS	400	0:07:00
	50 × 12		00:50	IMO	600	0:10:00
S	800 × 1		12:00	Fr Smooth Fin+Paddle+Bouy	800	0:12:00
	Rest30"					0:00:30
	200 × 4		02:55	FrS+DolphinK Fin+Paddle	800	0:11:40
	Rest1'					0:01:00
	100 × 6		01:35	Fr Smooth start&turn後streamline	600	0:09:30
	Rest1'					0:01:00
	100 × 8		01:35	Fr Hold	800	0:12:40
	Rest1'					0:01:00
	100 × 6		01:35	IM Hold	600	0:09:30
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
D	50 × 4		01:10	Drill&Form	200	0:04:40
S	25 × 12		00:40		300	0:08:00
				1-4t Des 5-8t HE/12.5 9-12t HE/t		
E	50 × 1		03:00		50	0:03:00
S	50 × 2 × 4				400	
	odd/ Easy		01:30			0:06:00
	even/ Hard		01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100 × 1		02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1		02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1		05:00	A1	200	0:05:00
Total					6000	1:53:30

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

MiddleShortA	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:30		400	0:07:30
	200m/ Bk						
	200m/ Fr *片手はひきずり						
S	100 × 4 × 3			01:30	~30 -10"/1t	1200	0:18:00
	* Fr *Fin	S.R.		00:30			0:02:00
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
KPS	25 × 10 × 3			00:40	26 Fr	750	0:20:00
	5 t/Drill						
	5 t/HE/1t						
		S.R.		01:00			0:01:00
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	50 × 4 × 15			00:40	30 Fr	3000	0:40:00
	3t/ Mid						
	1t/ Hard *追いかける						
	* 1セット毎に先頭が入れ替わる。						
	4t目→先頭以外35秒サークルになる						
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	50 × 2 × 4					400	
	odd/ Easy			01:30			0:06:00
	even/ Hard			01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100 × 1			02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1			02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1			05:00	A1	200	0:05:00
						6350	2:01:30

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

MiddleShortB	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	400 × 1			07:30		400	0:07:30
	200m/ Bk						
	200m/ Fr *片手はひきずり						
S	100 × 4 × 2			01:35	~30 -10"/1t	800	0:12:40
	100 × 3 × 1			01:25	-10"/1t	300	0:04:15
	* Fr *Fin	S.R.		00:40			0:02:40
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
KPS	25 × 10 × 3			00:40	26 Fr	750	0:20:00
	5 t/Drill						
	5 t/HE/1t						
		S.R.		01:00			0:01:00
E	50 × 1			04:00	20	50	0:04:00
S	50 × 4 × 13			00:45	30 Fr	2600	0:39:00
	3t/ Mid						
	1t/ Hard *追いかける						
	* 1セット毎に先頭が入れ替わる。						
	4t目→先頭以外40秒サークルになる						
E	100 × 1			06:00	20	100	0:06:00
S	50 × 2 × 4					400	
	odd/ Easy			01:30			0:06:00
	even/ Hard			01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100 × 1			02:00	A1	100	0:02:00
S	100 × 1			02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1			05:00	A1	200	0:05:00
						5850	2:00:05

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

DistanceA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	400 × 2	06:00	24~29		800	0:12:00
	1t=choice・IM・choice・IM/100m (IM=Fly・Br・Fr・Bk/25m) 2t=100IM × 4 DES/1t (IM=Fly・Br・Fr・Bk/25m)					
回転K	25 × 6 × 2	00:40	24	Fr	300	0:08:00
	上、右、下、左、右回転、左回転/1t ストリームライン重視					
P	50 × 9	01:00	24		450	09:00
	スカーリング・片手P・入水位置キープ/3tずつ					
	300 × 1	04:10	26	Fr Form	300	04:10
	* 足首buoy + ひきずり					
	300 × 3	03:40	26~29	Fr	900	11:00
	*1t~3t =DES					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	50 × 12	00:40			600	0:08:00
	レースの泳ぎで集中して泳ぐ					
S	50 × 1	02:00			50	0:02:00
S	500 × 1	06:10	6~28	build up/100	1000	0:12:20
	400 × 1	05:10	7~29	build up/100	800	0:10:20
	300 × 1	04:00	8~30	build up/100	600	0:08:00
	200 × 1	03:30		negative/100m	400	0:07:00
	100 × 1	04:00		30up H	200	0:08:00
K・S	300 × 1	06:00	24	Fr	300	0:06:00
	リラックスしたSK・S Form1/5呼吸で/50m、姿勢重視					
S	50 × 2 × 4	01:30			400	0:06:00
	odd/ Easy					
	even/ Hard					
		01:00		limit=1/9Ave やり直し有	0:04:00	
K	100 × 1	02:00	A1		100	0:02:00
S	100 × 1	02:00	A1	Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1	05:00	A1		200	0:05:00
	Total				7550	2:08:50

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

DistanceB 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

W-UP	400 × 2	06:00	24~29		800	0:12:00
	1t=choice・IM・choice・IM/100m (IM=Fly・Br・Fr・Bk/25m) 2t=100IM × 4 DES/1t (IM=Fly・Br・Fr・Bk/25m)					
回転K	25 × 6 × 2	00:40	24	Fr	300	0:08:00
	上、右、下、左、右回転、左回転/1t ストリームライン重視					
P	50 × 9	01:00	24		450	09:00
	スカーリング・片手P・入水位置キープ/3tずつ					
	300 × 1	04:10	26	Fr Form	300	04:10
	* 足首buoy + ひきずり					
	300 × 3	03:40	26~29	Fr	900	11:00
	*1t~3t =DES					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	50 × 12	00:40			600	0:08:00
	レースの泳ぎで集中して泳ぐ					
S	50 × 1	02:00			50	0:02:00
S	500 × 1	06:10	6~28	build up/100r	1000	0:12:20
	400 × 1	05:10	7~29	build up/100r	800	0:10:20
	300 × 1	04:00	8~30	build up/100r	600	0:08:00
	200 × 1	03:30		negative/100m	400	0:07:00
	100 × 1	04:00		30up H	200	0:08:00
K・S	300 × 1	06:00	24	Fr	300	0:06:00
	リラックスしたSK・S Form1/5呼吸で/50m、姿勢重視					
S	50 × 2 × 4	01:30			400	0:06:00
	odd/ Easy					
	even/ Hard					
		01:00		limit=1/9Ave やり直し有	0:04:00	
K	100 × 1	02:00	A1		100	0:02:00
S	100 × 1	02:00	A1	Drill	100	0:02:00
DW	200 × 1	05:00	A1		200	0:05:00
	Total				7550	2:08:50

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

SpecialA	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	A1 choice	600	0:10:00
				choice,K,P/200		0:03:00
S	50	× 8	00:50	EN2	400	0:06:40
				od:Fly,Br/12.5 ev:Fr,Bk/12.5		
S	25	× 8	00:40	EN1	200	0:05:20
				スカーリングDrill choice		
S	50	× 8	01:00	EN1 Drill	400	0:08:00
				od:DogPull+form ev:Drill choice		
S	50	× 16	01:10	EN2~ S1	800	0:18:40
				3t楽に速く 1tH		
KS	400	× 1	08:00	EN1 KS/200	400	0:08:00
				姿勢 しなやかなK 腹圧のバランスポイントチェック		
				肺、腹腔に空気をためて浮き感をチェック		
P	100	× 8	01:20	EN2 Fr	800	0:10:40
				ブイ足先		
			00:30			0:00:30
PS	100	× 4	01:40	EN2SP S1	400	0:06:40
				Pull, ブイKpull H/50		
			00:30			0:00:30
S	100	× 8	01:20	EN3 S1	800	0:10:40
E	50	× 1	01:30	A1	50	0:01:30
S	100	× 3	02:00	EN3 S1 Des	300	0:06:00
				Last all out		
E	50	× 1	01:30	A1	50	0:01:30
S	50	× 4	01:00	SP S1	200	0:04:00
				od:HEEH/12.5 ev:スカーリングHHE/12.5		
S	50	× 2 × 4			400	
			01:30			0:06:00
			01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100	× 1	02:00	A1	100	0:02:00
S	100	× 1	02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200	× 1	05:00	A1	200	0:05:00
				Total	6200	2:00:40

2012/01/22 2:00PM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 153 183 208

SpecialB	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	A1 choice	600	0:10:00
				choice,K,P/200		0:03:00
S	50	× 8	00:50	EN2	400	0:06:40
				od:Fly,Br/12.5 ev:Fr,Bk/12.5		
S	25	× 8	00:40	EN1	200	0:05:20
				スカーリングDrill choice		
S	50	× 8	01:00	EN1 Drill	400	0:08:00
				od:DogPull+form ev:Drill choice		
S	50	× 16	01:10	EN2~ S1	800	0:18:40
				3t楽に速く 1tH		
KS	400	× 1	08:00	EN1 KS/200	400	0:08:00
				姿勢 しなやかなK 腹圧のバランスポイントチェック		
				肺、腹腔に空気をためて浮き感をチェック		
P	100	× 7	01:25	EN2 Fr	700	0:09:55
				ブイ足先		
			00:30			0:00:30
PS	100	× 4	01:40	EN2SP S1	400	0:06:40
				Pull, ブイKpull H/50		
			00:30			0:00:30
S	100	× 8	01:25	EN3 S1	800	0:11:20
E	50	× 1	01:30	A1	50	0:01:30
S	100	× 3	02:00	EN3 S1 Des	300	0:06:00
				Last all out		
E	50	× 1	01:30	A1	50	0:01:30
S	50	× 4	01:00	SP S1	200	0:04:00
				od:HEEH/12.5 ev:スカーリングHHE/12.5		
S	50	× 2 × 4			400	
			01:30			0:06:00
			01:00	limit=1/9Ave やり直し有		0:04:00
K	100	× 1	02:00	A1	100	0:02:00
S	100	× 1	02:00	A1 Drill	100	0:02:00
DW	200	× 1	05:00	A1	200	0:05:00
				Total	6100	2:00:35