

2011/12/18 9:00AM

桜宮高校プール

中央

188

近畿

218

インハイ

243

Fly	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	SKPS	600	0:10:00
	100 × 8		01:40		800	0:13:20
				odd:IM even:choice		
P	200 × 4		02:40	Fr Hyp奇数	800	0:10:40
	100 × 8		01:30	Fr Des1-4	800	0:12:00
	50 × 16		00:55	Fr 3H1E	800	0:14:40
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
K	100 × 6		01:50	limit=1'40	600	0:11:00
Drill	50 × 8		01:10		400	0:09:20
S	50 × 16		01:15		800	0:20:00
				1-8t Des1-4 9t Easy 10-15t 2H1E 16t Hard		
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S	100 × 3		01:40	smooth	300	0:05:00
	100 × 2		01:30	Des	200	0:03:00
	100 × 1		01:20	speed	100	0:01:20
Dw	400 × 1		10:00		400	0:10:00
				Total	6700	2:10:20

2011/12/18 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 188 218 243
 MiddleShortA 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Wup	100 × 10	01:40	26		1000	0:10:00
	2t/ STLK-S/25m					
	2t/ Fr 片手STA-両手STA/100m					
	2t/ Fr 片手ひきずり-両手ひきずり/100m					
	4t/ Fr Des	01:35		-10"/1t		0:06:20
K	200 × 3	04:00	26	Fr	600	0:12:00
	1t/ boardSTLK &Fin&Buoy					
	2t/ noboardSTLK &Fin&Buoy					
	3t/ STLK-S/25m Hyp少なく					
P	300 × 1	04:30	27	Fr	300	0:04:30
	* Hyp 5-7-9/50m					
	200 × 3	02:30	28	Fr	600	0:07:30
	* Mid1 R	01:00				0:01:00
	100 × 4	01:10	29	Fr	400	0:04:40
	* Mid2 R	02:20				0:02:20
	50 × 10	01:00	30	Fr	500	0:10:00
	* HHHHEHHHEH/1t					
E	50 × 1	05:00	20		50	0:05:00
S	50 × 4 × 3			Fr	1200	
	1s/ HardEven	00:40	30	-5"/1s		
	2s/ HEEH/1t	00:45	~30	-5"/1s		
	3s/ HHEH/1t	00:50	~30	-5"/1s		
	set on	04:00				0:24:00
	Rest	01:00				0:02:00
	200 × 1	02:30	30	Fr	400	0:05:00
	* MMHH(ラスト25mA.O.)/50m					
	100 × 1	05:00	22	Rec	200	0:10:00
	× 2					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	25 × 12	00:30	30/22	FinS	300	0:06:00
	* Hard-Easy/1t					
	R	01:00				0:01:00
	50 × 10	00:45	30/22	FinS	500	0:07:30
	* Hard-Easy/1t					
	R	02:00				0:02:00
	100 × 1	03:00	30	FinS	100	0:03:00
	* Hard					
Dw	300 × 1	05:00	22		300	0:05:00
	100m/ Drill					
	200m/ Form					
	Total				6500	2:12:50

2011/12/18 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 188 218 243
 MiddleShortB 本数 セット サークル HR/10" 内容 合計距離 合計時間

Wup	100 × 10	01:40	26		1000	0:10:00
	2t/ STLK-S/25m					
	2t/ Fr 片手STA-両手STA/100m					
	2t/ Fr 片手ひきずり-両手ひきずり/100m					
	4t/ Fr Des	01:40		-10"/1t		0:06:40
K	200 × 3	04:00	26	Fr	600	0:12:00
	1t/ boardSTLK &Fin&Buoy					
	2t/ noboardSTLK &Fin&Buoy					
	3t/ STLK-S/25m Hyp少なく					
P	300 × 1	04:30	27	Fr	300	0:04:30
	* Hyp 5-7-9/50m					
	200 × 3	02:45	28	Fr	600	0:08:15
	* Mid1 R	01:15				0:01:15
	100 × 3	01:20	29	Fr	300	0:04:00
	* Mid2 R	02:00				0:02:00
	50 × 10	01:00	30	Fr	500	0:10:00
	* HHHHEHHHEH/1t					
E	50 × 1	05:00	20		50	0:05:00
S	50 × 4 × 3			Fr	1200	
	1s/ HardEven	00:45	30	-5"/1s		
	2s/ HEEH/1t	00:50	~30	-5"/1s		
	3s/ HHEH/1t	00:55	~30	-5"/1s		
	set on	04:00				0:24:00
	Rest	01:00				0:02:00
	200 × 1	02:30	30	Fr	400	0:05:00
	* MMHH(ラスト25mA.O.)/50m					
	100 × 1	05:00	22	Rec	200	0:10:00
	× 2					
E	50 × 1	04:00	20		50	0:04:00
S	25 × 12	00:30	30/22	FinS	300	0:06:00
	* Hard-Easy/1t					
	R	01:00				0:01:00
	50 × 10	00:45	30/22	FinS	500	0:07:30
	* Hard-Easy/1t					
	R	02:00				0:02:00
	100 × 1	03:00	30	FinS	100	0:03:00
	* Hard					
Dw	300 × 1	05:00	22		300	0:05:00
	100m/ Drill					
	200m/ Form					
	Total				6400	2:13:10

2011/12/18 9:00AM

桜宮高校プール

中央

188

近畿

218

インハイ

243

Distance♂

	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			06:30 26		800	0:13:00
	1t choice		2t 100IM*4				
K	1000 × 1			20:00 26	choice	1000	0:20:00
板+ブイ	200m姿勢重視 しなやかなK ビート板の中央を押さえながら 背中を平らにして、腹圧をしっかりかける(アーチつぶし) 200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SKヘッドアップ/50m 200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m						
P	50 × 12			01:00 24		600	12:00
	スカーリング・片手P・入水位置キープ/4tずつ						
	300 × 1			04:30 26	Fr Form	300	04:30
	* 足首buoy + ひきずり						
	300 × 4			04:00 26~29	Fr	1200	16:00
	*1t=大きな泳ぎで、サークルin *2t~4t =DES						
E	50 × 1			03:00 20		50	0:03:00
S	100 × 4			01:20 26~28	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
	100 × 6			01:15 28	Fr	600	0:07:30
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~29	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
	100 × 4			01:10 29	Fr	400	0:04:40
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~30	Fr	400	0:08:00
	ビルドアップ						
	100 × 3			01:10 30	Fr	300	0:03:30
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~30	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
S	100 × 2			01:05 30up	Fr	200	0:02:10
E	50 × 1			03:00 20	E	50	0:03:00
K	25 × 4 × 3	1set	00:30			600	0:16:00
	1set DK(Fly)	2set	00:40				
	2set 潜水SK	3set	00:50				
	3set 壁K 5"+SK	allout					
	} × 2						
Dw	300 × 1			06:00		300	0:06:00
Total						8000	2:18:20

2011/12/18 9:00AM

桜宮高校プール

中央

188

近畿

218

インハイ

243

Distance♀

	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			06:30 26		800	0:13:00
	1t choice		2t 100IM*4				
K	1000 × 1			20:00 26	choice	1000	0:20:00
板+ブイ	200m姿勢重視 しなやかなK ビート板の中央を押さえながら 背中を平らにして、腹圧をしっかりかける(アーチつぶし) 200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SKヘッドアップ/50m 200m × 2 DK(Fly)・サイドK(Fly)・handup K(Fr)・SK潜水(20m)+SK/50m						
P	50 × 12			01:00 24		600	12:00
	スカーリング・片手P・入水位置キープ/4tずつ						
	300 × 1			04:30 26	Fr Form	300	04:30
	* 足首buoy + ひきずり						
	300 × 4			04:10 26~29	Fr	1200	16:40
	*1t=大きな泳ぎで、サークルin *2t~4t =DES						
E	50 × 1			03:00 20		50	0:03:00
S	100 × 4			01:20 26~28	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
	100 × 5			01:20 28	Fr	500	0:06:40
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~29	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
	100 × 4			01:15 29	Fr	400	0:05:00
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~30	Fr	400	0:08:00
	ビルドアップ						
	100 × 3			01:10 30	Fr	300	0:03:30
	H						
	rest60"						
	100 × 4			01:20 26~30	Fr	400	0:05:20
	ビルドアップ						
S	100 × 2			01:08 30up	Fr	200	0:02:16
E	50 × 1			03:00 20	E	50	0:03:00
K	25 × 4 × 3	1set	00:30			600	0:16:00
	1set DK(Fly)	2set	00:40				
	2set 潜水SK	3set	00:50				
	3set 壁K 5"+SK	allout					
	} × 2						
Dw	300 × 1			06:00		300	0:06:00
Total						7900	2:18:36

2011/12/18 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 188 218 243

Special	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
				1S ラインを見る od:S ev:水中STK		
				2S 音を聴く S		
				3S 水の流れるを感じる S		
				4S 心の目で見る S 目を閉じる		
S	50	×	16	01:10 EN2~ S1	800	0:18:40
				3t楽に速く 1tH		
E	50	×	1	05:00 A1 Drill	50	0:05:00
P	100	×	3	01:40 EN1 IM	300	0:05:00
				Form Des		
	100	×	3	01:20 EN2 IM	300	0:04:00
	100	×	3	01:40 EN1 Fr	300	0:05:00
				Form Hyp5		
	100	×	3	01:10 EN3 Fr	300	0:03:30
	100	×	3	01:40 EN1 Fr	300	0:05:00
				Form Hyp7		
P	100	×	3	01:05 EN3 Fr	300	0:03:15
P	250	×	1	05:00 A1 Fr	250	0:05:00
				50E、100スカーリング、100S1Form		
	50	×	8	01:10 EN3 S1	400	0:09:20
				EH/1t		
K	250	×	1	05:00 A1 Fr	250	0:05:00
				50E、200mSTK Form		
K	100	×	5	02:00 EN2 IM	500	0:10:00
				IM order+S1 背面ドルフィンK+サイドK右+サイドK左+水面STK		
S	25	×	8	00:40 SP S1	200	0:05:20
				1tカベK5”H+KS/12.5 2tスカーリングH/12.5 3tNo Breath 4t20mH		
S	200	×	3	03:00 EN1 IM	600	0:09:00
				ターン前後H それ以外Form		
	200	×	3	02:40 EN2 IM	600	0:08:00
	200	×	3	03:30 EN3 IMDes	600	0:10:30
				Last all out		
				Rest 00:30		0:01:00
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total 7150 2:16:15		

2011/12/18 9:00AM 中央 近畿 インハイ
 桜宮高校プール 188 218 243

Special	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
				1S ラインを見る od:S ev:水中STK		
				2S 音を聴く S		
				3S 水の流れるを感じる S		
				4S 心の目で見る S 目を閉じる		
S	50	×	16	01:10 EN2~ S1	800	0:18:40
				3t楽に速く 1tH		
E	50	×	1	05:00 A1 Drill	50	0:05:00
P	100	×	3	01:40 EN1 IM	300	0:05:00
				Form Des		
	100	×	3	01:25 EN2 IM	300	0:04:15
	100	×	3	01:40 EN1 Fr	300	0:05:00
				Form Hyp5		
	100	×	3	01:15 EN3 Fr	300	0:03:45
	100	×	2	01:40 EN1 Fr	200	0:03:20
				Form Hyp7		
P	100	×	3	01:10 EN3 Fr	300	0:03:30
P	250	×	1	05:00 A1 Fr	250	0:05:00
				50E、100スカーリング、100S1Form		
	50	×	8	01:10 EN3 S1	400	0:09:20
				EH/1t		
K	250	×	1	05:00 A1 Fr	250	0:05:00
				50E、200mSTK Form		
K	100	×	5	02:00 EN2 IM	500	0:10:00
				IM order+S1 背面ドルフィンK+サイドK右+サイドK左+水面STK		
S	25	×	8	00:40 SP S1	200	0:05:20
				1tカベK5”H+KS/12.5 2tスカーリングH/12.5 3tNo Breath 4t20mH		
S	200	×	3	03:00 EN1 IM	600	0:09:00
				ターン前後H それ以外Form		
	200	×	3	02:50 EN2 IM	600	0:08:30
	200	×	3	03:30 EN3 IMDes	600	0:10:30
				Last all out		
				Rest 00:30		0:01:00
DW	300	×	1	05:00 A1	300	0:05:00
				Total 7050 2:15:50		

2011/12/18 2:00PM

桜宮高校プール

中央
188

近畿
218

インハイ
243

Fly	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	SKPS	600	0:10:00
	100 × 4		01:40	IM mix/50	400	0:06:40
	25 × 16		00:40	IMO/4t Des1-4	400	0:10:40
S	100 × 4		01:30	IM	400	0:06:00
	Rest30"					0:00:30
	100 × 4		01:20	Fr	400	0:05:20
	Rest30"					0:00:30
	100 × 4		01:15	Fr	400	0:05:00
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
K	100 × 12		01:45		1200	0:21:00
			odd: (1'40") even: (1'50") streamline-背面-side-回転/25			
P	100 × 12		01:20	Fr	1200	0:16:00
		1'30"-1'20"-1'10"/t				
E	50 × 1		05:00		50	0:05:00
S	25 × 12		00:40		300	0:08:00
		1-4t Des 5-8t HE/12.5 9-12t HE/t				
E	50 × 1		02:00		50	0:02:00
S	50 × 2 × 8				800	
	odd/ Easy		01:30			0:12:00
even/ Hard		01:00				0:08:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
Dw-K	100 × 1		02:00	A1 choice	100	0:02:00
	50 × 4	on	00:05	EN1 Drill	200	0:05:00
	200 × 1		05:00	A1~	200	0:05:00
Total					6800	2:15:40

2011/12/18 2:00PM

桜宮高校プール

中央
188

近畿
218

インハイ
243

Special	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1		04:00	EN1 choice	200	0:04:00
S	25 × 12		00:40	EN1~ Des	300	0:08:00
	1S 音を聴く S					
	2S 水の流れるを感じる S					
3S 心の目で見ると S		目を閉じる				
S	100 × 12		01:20	EN2 Fin	1200	0:16:00
	楽に速く			od:IM ev;Fr		
	50 × 1		01:30	A1 E	50	0:01:30
S	100 × 7		01:30	EN2 S1	700	0:10:30
	ベスト+2秒以内					
	50 × 1		01:30	A1 E	50	0:01:30
S	100 × 3		02:00	EN3 S1	300	0:06:00
	ベスト以内					
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
姿勢のチェック						
K	600 × 1		10:00	EN1 IM	600	0:10:00
ボイルK100+STK50						
K	25 × 4		01:00	EN1~ S1	100	0:04:00
姿勢のチェック						
K	50 × 3	} × 4	00:45	EN3 S1H	600	0:09:00
	50 × 1		01:10	A1 E	200	0:04:40
K	25 × 4		00:40	SP S1	100	0:02:40
水中姿勢						
S	50 × 8		01:00	SP	400	0:08:00
od:HEEH/12.5 ev:スカーリングHHE						
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
S	50 × 2 × 8				800	
	odd/ Easy		01:30			0:12:00
even/ Hard		01:00				0:08:00
E	50 × 1		02:00	A1	50	0:02:00
Dw-K	100 × 1		02:00	A1 choice	100	0:02:00
	50 × 4	on	00:05	EN1 Drill	200	0:05:00
	200 × 1		05:00	A1~	200	0:05:00
Total					6250	2:03:50

2011/12/18 2:00PM
桜宮高校プール

中央 188
近畿 218
インハイ 243

Distance♂	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1			03:00	choice	200	0:03:00
S	25 × 4 × 2			00:30	IM order/ キックはバタ足	400	0:04:00
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		
S	75 × 1			01:00 26	Fr	225	03:00
	50 × 1			00:40 27	Fr	150	02:00
	25 × 1			00:15 29	Fr	75	00:45
		× 3					
		S.R.		00:10			0:00:20
K	100 × 2			01:40	サイドドルフィン	400	06:40
(Fin)	25 × 6			00:30	ツドアップドルフィン	300	06:00
	50 × 6			01:00	K(choice) E・H/1	600	12:00
		× 2					
S	50 × 8			00:50 26	IM order/2t	400	0:06:40
	50 × 1			00:30 20	rest	50	0:00:30
	100 × 8			01:30 28	IM even	800	0:12:00
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	50 × 8			00:50 28	IMO/2t	400	0:06:40
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	100 × 8			01:35 28	IMO/2t	800	0:12:40
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	200 × 2			02:50 30	IM サークルonH/1t	400	0:05:40
E	50 × 1			03:00 20	E	50	0:03:00
S	25 × 16			00:40 20	ドリル	400	0:10:40
E	50 × 1			02:00		50	0:02:00
S	50 × 2 × 8					800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
E	50 × 1			02:00	A1	50	0:02:00
Dw-K	100 × 1			02:00	A1 choice	100	0:02:00
S	50 × 4	on		00:05	EN1 Drill	200	0:05:00
S	200 × 1			05:00	A1~	200	0:05:00
Total						7500	2:22:35

2011/12/18 2:00PM
桜宮高校プール

中央 188
近畿 218
インハイ 243

Distance♀	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-UP	200 × 1			03:00	choice	200	0:03:00
S	25 × 4 × 2			00:30	IM order/ キックはバタ足	400	0:04:00
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		
S	75 × 1			01:00 26	Fr	225	03:00
	50 × 1			00:40 27	Fr	150	02:00
	25 × 1			00:15 29	Fr	75	00:45
		× 3					
		S.R.		00:10			0:00:20
K	100 × 2			01:40	サイドドルフィン	400	06:40
(Fin)	25 × 6			00:30	ツドアップドルフィン	300	06:00
	50 × 6			01:00	K(choice) E・H/1	600	12:00
		× 2					
S	50 × 8			00:50 26	IM order/2t	400	0:06:40
	50 × 1			00:30 20	rest	50	0:00:30
	100 × 7			01:40 28	IM even	700	0:11:40
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	50 × 8			00:50 28	IMO/2t	400	0:06:40
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	100 × 8			01:40 28	IMO/2t	800	0:13:20
	50 × 1			01:00 20	rest	50	0:01:00
	200 × 2			03:00 30	IM サークルonH/1t	400	0:06:00
E	50 × 1			03:00 20	E	50	0:03:00
S	25 × 16			00:40 20	ドリル	400	0:10:40
E	50 × 1			02:00		50	0:02:00
S	50 × 2 × 8					800	
	odd/ Easy			01:30			0:12:00
	even/ Hard			01:00			0:08:00
E	50 × 1			02:00	A1	50	0:02:00
Dw-K	100 × 1			02:00	A1 choice	100	0:02:00
S	50 × 4	on		00:05	EN1 Drill	200	0:05:00
S	200 × 1			05:00	A1~	200	0:05:00
Total						7400	2:23:15

2011/12/18 2:00PM
桜宮高校プール

中央
188
近畿
218
インハイ
243

MiddleShortA

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	600 × 1		07:00	25	IMR	600	0:07:00
					* 右手-左手-両手/50m * ゆったり泳ぐ		
K	200 × 1		04:00	26		200	0:04:00
					* boardSTLK *Hyp少な目		
K	25 × 4 × 4			~28	Cho	400	
			00:35		1t/ Des		0:02:20
			00:30		2t/ ↓		0:02:00
			00:25		3t/ ↓		0:01:40
			00:20		4t/ ↓		0:01:20
P	200 × 1		04:00	26		200	0:04:00
					* scull-交互scull-DogP-ひきずり/50m		
P	200 × 5		02:50	~28	Cho	1000	0:14:10
					* Des/5t		
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00
S	100 × 2 × 10					2000	
			01:30	25	Cho		0:15:00
			01:15	30	Fr		0:12:30
E	100 × 1		05:00	20		100	0:05:00
S	50 × 3		00:40	30	Fr	600	0:08:00
					* Des/3t		
			00:30		25 × 2	200	0:04:00
					1t/ Hard(競争)		
					2t/ Easy		
					× 4		
			S.R.	02:00			0:06:00
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00
S	25 × 12		00:40	24	Drill	300	0:08:00
E	50 × 1		02:00			50	0:02:00
S	50 × 2 × 8					800	
			01:30		odd/ Easy		0:12:00
			01:00		even/ Hard		0:08:00
E	50 × 1		02:00	A1		50	0:02:00
Dw-K	100 × 1		02:00	A1 choice		100	0:02:00
S	50 × 4	on	00:05	EN1 Drill		200	0:05:00
S	200 × 1		05:00	A1~		200	0:05:00
Total						7100	2:19:00

2011/12/18 2:00PM
桜宮高校プール

中央
188
近畿
218
インハイ
243

MiddleShortB

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	600 × 1		07:00	25	IMR	600	0:07:00
					* 右手-左手-両手/50m * ゆったり泳ぐ		
K	200 × 1		04:00	26		200	0:04:00
					* boardSTLK *Hyp少な目		
K	25 × 4 × 4			~28	Cho	400	
			00:35		1t/ Des		0:02:20
			00:30		2t/ ↓		0:02:00
			00:25		3t/ ↓		0:01:40
			00:20		4t/ ↓		0:01:20
P	200 × 1		04:00	26		200	0:04:00
					* scull-交互scull-DogP-ひきずり/50m		
P	200 × 5		02:50	~28	Cho	1000	0:14:10
					* Des/5t		
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00
S	100 × 2 × 9					1800	
			01:40	25	Cho		0:15:00
			01:20	30	Fr		0:12:00
E	100 × 1		05:00	20		100	0:05:00
S	50 × 3		00:40	30	Fr	600	0:08:00
					* Des/3t		
			00:30		25 × 2	200	0:04:00
					1t/ Hard(競争)		
					2t/ Easy		
					× 4		
			S.R.	02:00			0:06:00
E	50 × 1		04:00	20		50	0:04:00
S	25 × 12		00:40	24	Drill	300	0:08:00
E	50 × 1		02:00			50	0:02:00
S	50 × 2 × 8					800	
			01:30		odd/ Easy		0:12:00
			01:00		even/ Hard		0:08:00
E	50 × 1		02:00	A1		50	0:02:00
Dw-K	100 × 1		02:00	A1 choice		100	0:02:00
S	50 × 4	on	00:05	EN1 Drill		200	0:05:00
S	200 × 1		05:00	A1~		200	0:05:00
Total						6900	2:18:30