

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182
 共通A

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間					
W-UP	400	×	1	07:00	24- choice	400	0:07:00					
S	50	×	12	00:45	26- choice	600	0:09:00					
ターン後dolphin 5t ~												
P	400	×	4	04:50	26- 1~3t 3t des Hypo 3-5-7繰り返し 4t Hard	1600	0:19:20					
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
K	25	×	4	00:30 4tのみ All out 01:10 E-All out-E/1t 02:30 All out	}	3	300 0:06:00					
	50	×	3					450 0:10:30				
	100	×	1					300 0:07:30				
Board K All out は勝負!												
P	50	×	2	×	8	01:00	22-	800	0:16:00			
(Long stroke + scull = 25m) × 2 25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長 ~ 165cm:+1) IM order/1set												
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
S	100	×	4	×	5	28- 1set:Br 01:50 2set:Bk 01:40 3set:Fly 01:30 4set:Fr 01:20 5set:IM 01:50	}	2000	1~4t 5"ずつdes 0:07:20 4t=勝負! 0:06:40 0:06:00 0:05:20			
Set rest 01:00 0:04:00												
S	50	×	2	×	6					H:1~4set IM order/1se E 01:30 H:5set Fly, 6set Fr H 01:00	28-	300 0:09:00 300 0:06:00
DW	200	×	1	04:00								
Total										7350	2:09:40	

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182
 共通B

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間					
W-UP	400	×	1	07:00	24- choice	400	0:07:00					
S	50	×	12	00:45	26- choice	600	0:09:00					
ターン後dolphin 4t ~												
P	400	×	4	05:00	26- 1~3t 3t des Hypo 3-5-7繰り返し 4t Hard	1600	0:20:00					
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
K	25	×	4	00:30 4tのみ All out 01:10 E-All out-E/1t 02:30 All out	}	3	300 0:06:00					
	50	×	3					450 0:10:30				
	100	×	1					300 0:07:30				
Board K All out は勝負!												
P	50	×	2	×	8	01:00	22-	800	0:16:00			
(Long stroke + scull = 25m) × 2 25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長 ~ 165cm:+1) IM order/1set												
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
S	100	×	4	×	5	28- 1set:Br 01:55 2set:Bk 01:45 3set:Fly 01:35 4set:Fr 01:25 5set:IM 01:50	}	2000	1~4t 5"ずつdes 0:07:40 4t=勝負! 0:07:00 0:06:20 0:05:40			
Set rest 00:40 0:02:40												
S	50	×	2	×	6					H:1~4set IM order/1se E 01:30 H:5set Fly, 6set Fr H 01:00	28-	300 0:09:00 300 0:06:00
DW	200	×	1	04:00								
Total										7350	2:10:20	

2013/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ
 なみはやドームサブプール(25m) 132 156 182
 共通C

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間					
W-UP	400	×	1	07:00	24- choice	400	0:07:00					
S	50	×	12	00:45	26- choice	600	0:09:00					
ターン後dolphin 4t ~												
P	400	×	4	05:10	26- 1~3t 3t des Hypo 3-5-7繰り返し 4t Hard	1600	0:20:40					
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
K	25	×	4	00:30 4tのみ All out 01:10 E-All out-E/1t 02:30 All out	}	3	300 0:06:00					
	50	×	3					450 0:10:30				
	100	×	1					300 0:07:30				
Board K All out は勝負!												
P	50	×	2	×	8	01:00	22-	800	0:16:00			
(Long stroke + scull = 25m) × 2 25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長 ~ 165cm:+1) IM order/1set												
E	50	×	1	03:00	20-	50	0:03:00					
S	100	×	4	×	5	28- 1set:Br 02:00 2set:Bk 01:50 3set:Fly 01:40 4set:Fr 01:30 5set:IM 01:50	}	2000	1~4t 5"ずつdes 0:08:00 4t=勝負! 0:07:20 0:06:40 0:06:00			
Set rest 00:20 0:01:20												
S	50	×	2	×	6					H:1~4set IM order/1se E 01:30 H:5set Fly, 6set Fr H 01:00	28-	300 0:09:00 300 0:06:00
DW	200	×	1	04:00								
Total										7350	2:11:00	