

2013/3/10 9:00 AM				中央	近畿	インハイ	2013/3/10 9:00 AM				中央	近畿	インハイ						
関西大学プール				110	134	160	関西大学プール				110	134	160						
共通A				本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	共通B				本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	1000	×	1		20:00		FP	1000	0:20:00	W-up	1000	×	1		20:00		FP	1000	0:20:00
S	50	×	2	×	8			800		S	50	×	2	×	8			800	
	odd/		Easy		01:30				0:12:00		odd/		Easy		01:30				0:12:00
	even/		Hard		01:00				0:08:00		even/		Hard		01:00				0:08:00
E	100	×	1		10:00			100	0:10:00	E	100	×	1		10:00			100	0:10:00
D	50	×	12		01:10		choice	600	0:14:00	D	50	×	12		01:10		choice	600	0:14:00
							Drill-Form/25										Drill-Form/25		
S	50	×	4		00:40	Fr		200	0:02:40	S	50	×	3		00:45	Fr		150	0:02:15
	100	×	2		01:15	Fr		200	0:02:30		100	×	2		01:20	Fr		200	0:02:40
	100	×	1		02:30	Fr	Hard	100	0:02:30		100	×	1		02:15	Fr	Hard	100	0:02:15
	50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00		50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00
	50	×	4		00:45	IMO		200	0:03:00		50	×	4		00:50	IMO		200	0:03:20
	100	×	2		01:30	IM		200	0:03:00		100	×	2		01:35	IM		200	0:03:10
	100	×	1		03:00	IM	Hard	100	0:03:00		100	×	1		02:45	IM	Hard	100	0:02:45
	50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00		50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00
	50	×	4		00:50	S1		200	0:03:20		50	×	4		00:55	S1		200	0:03:40
	100	×	2		01:40	S1		200	0:03:20		100	×	2		01:45	S1		200	0:03:30
	100	×	1		03:20	S1	Hard	100	0:03:20		100	×	1		03:05	S1	Hard	100	0:03:05
	50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00		50	×	1		03:00		Easy	50	0:03:00
	50	×	5		01:30	IMO+S1		250	0:07:30		50	×	5		01:30	IMO+S1		250	0:07:30
							Power-Easy/25										Power-Easy/25		
Down	300	×	1		06:00		KPS/100	300	0:06:00	Down	300	×	1		06:00		KPS/100	300	0:06:00
							Total	4700	1:53:10								Total	4650	1:53:10