

2013/3/19 1:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 101 125 151  
 共通A

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	800 × 1		12:00	SKPS/200 Fr-IM/100	800	0:12:00
DS	50 × 3 × 4		01:00	IMO/s 2Drill1Swim	600	0:12:00
K	200 × 3		03:10	Fr-Bk-IM/t	600	0:09:30
	Rest		01:00			0:01:00
	100 × 8		01:40	odd: IM even: Fr Hard	800	0:13:20
	with Fin					
P	200 × 3		02:40		600	0:08:00
	1t Fr DistanceParStroke Hyp奇数					
	2t Fr 100HeadUp-100Normal					
	3t IM with Paddle					
Rest		01:00			0:01:00	
	100 × 8		01:40	odd: IM even: Fr Hard	800	0:13:20
	with Paddle					
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00
S	400 × 2		04:40	Fr with Paddle+Fin	800	0:09:20
	400 × 2		05:10	IM with Paddle+Fin	800	0:10:20
	Rest		01:00			0:01:00
	200 × 3		02:40	Fr Des1-3	600	0:08:00
Down	300 × 1		06:00	KPS/100	300	0:06:00
Total					6800	1:49:50

2013/3/19 1:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 101 125 151  
 共通B

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	800 × 1		12:00	SKPS/200 Fr-IM/100	800	0:12:00
DS	50 × 3 × 4		01:00	IMO/s 2Drill1Swim	600	0:12:00
K	200 × 3		03:20	Fr-Bk-IM/t	600	0:10:00
	Rest		00:30			0:00:30
	100 × 8		01:40	odd: IM even: Fr Hard	800	0:13:20
	with Fin					
P	200 × 3		02:50		600	0:08:30
	1t Fr DistanceParStroke Hyp奇数					
	2t Fr 100HeadUp-100Normal					
	3t IM with Paddle					
Rest 1'		00:30			0:00:30	
	100 × 8		01:40	odd: IM even: Fr Hard	800	0:13:20
	with Paddle					
E	100 × 1		05:00		100	0:05:00
S	400 × 2		05:00	Fr with Paddle+Fin	800	0:10:00
	400 × 2		05:30	IM with Paddle+Fin	800	0:11:00
	Rest		00:30			0:00:30
	200 × 3		02:50	Fr Des1-3	600	0:08:30
Down	300 × 1		06:00	KPS/100	300	0:06:00
Total					6800	1:51:10