

2013/3/20 3:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 100 124 150  
 共通A

	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		400	0:08:00
				Choice Mix (Scu入れること)		
	200 × 2		03:40		400	0:07:20
				IM - IMR/1t		
	100 × 4		01:40		400	0:06:40
				KRLS/25 - SKPS/25 (Fr)		
PS	100 × 3 × 12		01:50	E	3600	0:54:00
			01:30	M		
			01:10	H		
				E - M- H/1t (all Fr) ea4set Rest 90"		0:06:00
				1set ~ 4set = Paddle + Fin G0 ~ 55"		
				Feel Form & KPcombination T.T G1 ~ 1'		
				5 ~ 8set = + Fin G2 ~ 1'05"		
				Powerful Kick G3 ~ 1'09"		
				9 ~ 12set = Paddle + Buoy Middle = + ~ 10"		
				Powerful Pull		
	100 × 1		03:00		100	0:03:00
	100 × 1		05:00		100	0:05:00
				Paddle + Fin Speed T.T=Best over		
S	400 × 1		08:00		400	0:08:00
				relax swim(K P drill form等を入れて)		
S	50 × 8		01:00		400	0:08:00
				1 ~ 4t K-S/25 } Imorder/1t		
				5 ~ 8t H-E/25 }		
S	200 × 8		03:00	IM	1600	0:28:00
				1 ~ 4t 1t=Fly 2t=Bk 3t=Br 4t=Fr H		
				5 ~ 8t Des ( 04:00 )		
DiVE	50 × 4		01:30	IM order/1t	200	0:06:00
				DIVE-E/25		
CD	400 × 1		12:00		400	0:12:00
				Total	8000	2:32:00

2013/3/20 3:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 鈴鹿スポーツガーデンプール 100 124 150  
 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		08:00			400	0:08:00
					Choice Mix (Scu入れること)		
	200 × 2		03:40			400	0:07:20
					IM - IMR/1t		
	100 × 4		01:40			400	0:06:40
					KRLS/25 - SKPS/25 (Fr)		
PS	100 × 3 × 12		01:50	E		3600	0:54:00
			01:30	M			
			01:10	H			
				E - M- H/1t (all Fr) ea4set Rest 90"		0:06:00	
				1set ~ 4set = Paddle + Fin G0 ~ 55"			
				Feel Form & KPcombination T.T G1 ~ 1'			
				5 ~ 8set = + Fin G2 ~ 1'05"			
				Powerful Kick G3 ~ 1'09"			
				9 ~ 12set = Paddle + Buoy Middle = + ~ 10"			
				Powerful Pull			
	100 × 1		03:00		100	0:03:00	
	100 × 1		05:00		100	0:05:00	
				Paddle + Fin Speed T.T=Best over			
S	400 × 1		08:00			400	0:08:00
					relax swim(K P drill form等を入れて)		
S	50 × 8		01:00			400	0:08:00
					1 ~ 4t K-S/25 } Imorder/1t		
					5 ~ 8t H-E/25 }		
S	200 × 8		03:15	IM	1600	0:29:00	
					1 ~ 4t 1t=Fly 2t=Bk 3t=Br 4t=Fr H		
					5 ~ 8t Des ( 04:00 )		
DiVE	50 × 4		01:30	IM order/1t	200	0:06:00	
					DIVE-E/25		
CD	400 × 1		12:00			400	0:12:00
					Total	8000	2:33:00