

2013/3/21 3:00 PM		中央	近畿	インハイ			
鈴鹿スポーツガーデンプール		99	123	149			
special	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
W-up	* FreePlan		30:00				0:30:00
S	50 × 2 × 8					800	
S	odd/ SD		01:30				0:12:00
	even/ Easy		01:30				0:12:00
D	400 × 1		10:00		Drill&Form	400	0:10:00
					着替え		
S	100 × 4		01:30		Smooth	400	0:06:00
					50Fr50S1		
	100 × 8		01:40			800	0:13:20
					odd: 50 IMSwitch		
					even: 50BuildUp+quick turn+25Max25E		
	100 × 4		01:40		RP(200or400)	400	0:06:40
	Rest1'						0:01:00
	50 × 4		01:10		Broken MAX	200	0:04:40
	Rest1'				Target=Best		0:01:00
	50 × 4		01:20		Broken MAX	200	0:05:20
	Rest1'				Target=Best over		0:01:00
	50 × 4		01:30		Broken MAX	200	0:06:00
					Target=All out		
Drill	50 × 4		on5"		1t sculling	200	0:04:00
					2t BackDolphin		
					3t choice drill		
					4t Form		
	50 × 6		01:30			300	0:09:00
					V字スカーリング 10m+BkSP15mクイックターン2回転+		
					ドルフィンK10回+浮き上がり4SH		
	壁Kick		02:00				0:02:00
	ハートイカルK		01:00		腹圧確認		0:01:00
	Rest1'						0:01:00
	壁KickMAX!!		00:20				0:00:20
	Rest1'						0:01:00
	ハートイカルK Jump 8本				同じ身長の人組で		0:05:00
Down	300 × 1		06:00			300	0:06:00
					Total	4200	2:18:20