

| 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 | | 98 | 122 | 148 | | |
| 共通 | 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 | 24 IMR | 400 0:08:00 |
| | * リラックス | | | | | |
| S | 50 × 5 × 10 | | | 01:10 | | 2500 0:58:20 |
| | * Drill/4t-S:Hard(25m)/1t | | | | | |
| | 1s/ BoardSTLK | | | | | |
| | 2s/ scull+K | | | | | |
| | 3s/ miniboardSTLK-u.w.K(miniboard)/25mまで:P(Hard) | | | | | |
| | 4s/ scull-P/25m:P(Hard) | | | | | |
| | 5s/ PadK-片手PK-片手PK-PadK/1t | | | | | |
| (Fly·Br) | PadK-気を付けK/1t | | | | | |
| | 6s/ 1t/Fly:エルボ- | | | | | |
| | 2t/Bk:片手(斜めに倒す) | | | | | |
| | 3t/Br: Jump | | | | | |
| | 4t/Fr: Hupひきずり | | | | | |
| | 5t/Fr: Hard!!! | | | | | |
| | 7s/ Fly:片手(フッシュ)&遠くでひきずり | | | | | |
| | Bk: キャッチアップ | | | | | |
| | Br: 片手(体側)-Combi/25m | | | | | |
| | Fr: キャッチアップ(K:6b) | | | | | |
| | 8s/ Fly:K3t(FHM/1t)-P1t | | | | | |
| | Bk: scull3t+ストローク | | | | | |
| | Br: Jump + K(面を意識) | | | | | |
| | Fr: ひきずりLS-Hupひきずり/1t | | | | | |
| | 9s/ スタートから15mHard | | | | | |
| | 10s/ 15m前からターン動作までHard | | | | | |
| E | 75 × 1 | | | 05:00 | | 75 0:05:00 |
| Turn | 50 × 6 | | | 01:00 | Cho-S1/1t | 300 0:06:00 |
| | * ターン前から15mまでの浮き上がり+S: Hard | | | | | |
| E | 25 × 1 | | | 05:00 | | 25 0:05:00 |
| SD | 15 × 2 | | | 05:00 | | 30 0:10:00 |
| SD | 25 × 2 | | | 05:00 | | 50 0:10:00 |
| DW | 200 × 4 | | | 04:00 | | 800 0:16:00 |
| | 1t/ K | | | | | |
| | 2t/ P | | | | | |
| | 3t/ Drill(STA-片手-ひきずりLS-Cho) | | | | | |
| | 4t/ Form | | | | | |
| | | | | | Total | 4180 1:58:20 |

| 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 | | 98 | 122 | 148 | | |
| 共通 | 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 | 24 IMR | 400 0:08:00 |
| | * リラックス | | | | | |
| S | 50 × 5 × 10 | | | 01:10 | | 2500 0:58:20 |
| | * Drill/4t-S:Hard(25m)/1t | | | | | |
| | 1s/ BoardSTLK | | | | | |
| | 2s/ scull+K | | | | | |
| | 3s/ miniboardSTLK-u.w.K(miniboard)/25mまで:P(Hard) | | | | | |
| | 4s/ scull-P/25m:P(Hard) | | | | | |
| | 5s/ PadK-片手PK-片手PK-PadK/1t | | | | | |
| (Fly·Br) | PadK-気を付けK/1t | | | | | |
| | 6s/ 1t/Fly:エルボ- | | | | | |
| | 2t/Bk:片手(斜めに倒す) | | | | | |
| | 3t/Br: Jump | | | | | |
| | 4t/Fr: Hupひきずり | | | | | |
| | 5t/Fr: Hard!!! | | | | | |
| | 7s/ Fly:片手(フッシュ)&遠くでひきずり | | | | | |
| | Bk: キャッチアップ | | | | | |
| | Br: 片手(体側)-Combi/25m | | | | | |
| | Fr: キャッチアップ(K:6b) | | | | | |
| | 8s/ Fly:K3t(FHM/1t)-P1t | | | | | |
| | Bk: scull3t+ストローク | | | | | |
| | Br: Jump + K(面を意識) | | | | | |
| | Fr: ひきずりLS-Hupひきずり/1t | | | | | |
| | 9s/ スタートから15mHard | | | | | |
| | 10s/ 15m前からターン動作までHard | | | | | |
| E | 75 × 1 | | | 05:00 | | 75 0:05:00 |
| Turn | 50 × 6 | | | 01:00 | Cho-S1/1t | 300 0:06:00 |
| | * ターン前から15mまでの浮き上がり+S: Hard | | | | | |
| E | 25 × 1 | | | 05:00 | | 25 0:05:00 |
| SD | 15 × 2 | | | 05:00 | | 30 0:10:00 |
| SD | 25 × 2 | | | 05:00 | | 50 0:10:00 |
| DW | 200 × 4 | | | 04:00 | | 800 0:16:00 |
| | 1t/ K | | | | | |
| | 2t/ P | | | | | |
| | 3t/ Drill(STA-片手-ひきずりLS-Cho) | | | | | |
| | 4t/ Form | | | | | |
| | | | | | Total | 4180 1:58:20 |