

2014/3/24 1:30 PM
 秋葉山公園県民水泳場
 共通

中央
 95

近畿
 120

インハイ
 146

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	50 × 20			01:00	22	*Fin	1000 0:20:00
	4 t/ドル平						
	4 t/片手Fly-エルボ- Fly/25m						
	4 t/片手STA-STA*Fr/25m						
	4 t/背面K-STA*Bk/25m						
	4 t/H-E/25m *IMO						
K	50 × 8			01:10	~26	Cho	400 0:09:20
	odd/ 背面K-STLK/1t *miniB						
	even/ Hard *miniB						
P	50 × 8			01:00	~26	Cho	400 0:08:00
	odd/ LS						
	even/ LS *Hard						
S	50 × 3			00:50	26	Fr	600 0:10:00
	* Hyp3t/50m						
	50 × 1			01:30	30	S1	200 0:06:00
	* AllOut-Easy/25m						
	× 4						
	* FinS-PS/2s						
E	100 × 1			05:00	20		100 0:06:00
S	50 × 2 × 8						800
	odd/ Easy						
	even/ Hard						
				01:30			0:12:00
				01:00	30	S1	0:08:00
Down	400 × 1			08:00			400 0:06:00
Total						3900	1:25:20