

2018/1/21 2:00 PM
 桜宮高校プール
 共通

中央
 152

近畿
 183

インハイ
 208

サークル HR 内容 合計距離 合計時間

Wup	200 × 4	04:00	25		800	0:16:00
	1t/ Ch					
	2t/ 25SC25S					
	3t/ 25Side kick 25S					
	4t/ 15H-up10S					
S	100 × 3	01:25	26	Fr	300	0:04:15
	100 × 2	01:35	26	IMR	200	0:03:10
	100 × 3	01:20	27	Fr	300	0:04:00
	100 × 2	01:30	27	IM	200	0:03:00
	100 × 3	01:15	28	Fr	300	0:03:45
E	50 × 1	04:00	20	Ch	50	0:04:00
Drill	25 × 12	00:45	24	Ch	300	0:09:00
S	25 × 16	00:30	26	od/Ch	400	0:08:00
	※ Form			ev/S1		
MS	100 × 4	01:40	Max	S1 H	400	0:06:40
	100 × 1	03:00	24	E	100	0:03:00
	100 × 5	01:50	Max	S1 H	500	0:09:10
	100 × 1	03:00	24	E	100	0:03:00
	100 × 6	02:00	Max	S1 H	600	0:12:00
	100 × 1	03:00	24	E	100	0:03:00
	50 × 8	02:00	Max	S1 H	400	0:16:00
E	100 × 1	04:00	20	Ch	100	0:04:00
Kick	200 × 1	04:00	Max	3'切る	200	0:04:00
	100 × 2	02:00	Max	1'25"切る	200	0:04:00
	50 × 3	01:00	Max	40"切る	150	0:03:00
	25 × 4	00:30	Max	20"切る	100	0:02:00
Dw	400 × 1	08:00	20		400	0:08:00
				Total	6200	2:13:00