

2018/3/24 9:00 AM		中央	近畿	インハイ	
スイムピア		90	121	146	
Short Men's		サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1	10:00		600	0:10:00
	S-K-P/200m				
Drill	50 × 10	01:10		500	0:11:40
	2t/25SC 25Swim 2t/25Dog 25Swim 2t/Side Kick 7tchange 2t/one hand front 2t/チェンジオーバー				
S	200 × 1	03:20	IM	200	0:03:20
	200 × 5	02:50	Fr	1000	0:14:10
	200 × 1	03:20	Ba	200	0:03:20
	200 × 4	02:50	Fr	800	0:11:20
	200 × 1	03:20	100IM 100Ba	200	0:03:20
	200 × 3	02:50	Fr	600	0:08:30
	200 × 1	02:30	Fr Neg	200	0:02:30
	ラスト以外はALL En2 全てHRをとること 10"=23~26 6"=13~15				
E	100 × 1	05:00		100	0:05:00
FinK	100 × 1	02:00	Side DL 25R/L	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	ハサロ15UW35水面	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	DL15UW35水面	100	0:02:00
K	100 × 2 × 4	}	circle in 3H1E	800	
	50 × 4 × 4			800	
		set1 01:50 0:00:45			0:06:40
		set2 01:45 0:00:50			0:06:50
		set3 01:40 0:00:55			0:07:00
		set4 01:35 0:01:00			0:07:10
	E=1'30"				
E	100 × 1	05:00		100	0:05:00
S	50 × 4 × 3	01:00	Fr	600	0:12:00
	3t/25SP25E 1t/50SP				
Dw	400 × 1	08:00		400	0:08:00
	Total			7400	2:11:50

2018/3/24 9:00 AM		中央	近畿	インハイ	
スイムピア		90	121	146	
Short Women's		サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1	10:00		600	0:10:00
	S-K-P/200m				
Drill	50 × 10	01:10		500	0:11:40
	2t/25SC 25Swim 2t/25Dog 25Swim 2t/Side Kick 7tchange 2t/one hand front 2t/チェンジオーバー				
S	200 × 1	03:20	IM	200	0:03:20
	200 × 5	02:55	Fr	1000	0:14:35
	200 × 1	03:20	Ba	200	0:03:20
	200 × 4	02:55	Fr	800	0:11:40
	200 × 1	03:20	100IM 100Ba	200	0:03:20
	200 × 3	02:55	Fr	600	0:08:45
	200 × 1	02:30	Fr Neg	200	0:02:30
	ラスト以外はALL En2 全てHRをとること 10"=23~26 6"=13~15				
E	50 × 1	03:00		50	0:03:00
FinK	100 × 1	02:00	Side DL 25R/L	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	ハサロ15UW35水面	100	0:02:00
	100 × 1	02:00	DL15UW35水面	100	0:02:00
K	100 × 2 × 4	}	circle in 3H1E	800	
	50 × 4 × 4			800	
		set1 01:50 0:00:45			0:06:40
		set2 01:45 0:00:50			0:06:50
		set3 01:40 0:00:55			0:07:00
		set4 01:35 0:01:00			0:07:10
	E=1'30"				
E	100 × 1	05:00		100	0:05:00
S	50 × 4 × 3	01:00	Fr	600	0:12:00
	3t/25SP25E 1t/50SP				
Dw	400 × 1	08:00		400	0:08:00
	Total			7350	2:10:50