

2018/3/24 2:30 PM
スィムピア

中央
90

近畿
121

インハイ
146

共通

本数

セット サークル

内容

合計距離

合計時間

W-up	100 × 6 R30"	6	01:30	Fr	600	0:09:00
				3t/RP-LF 3t/LP-RF		0:00:30
			00:50	Fin,P	300	0:05:00
				dolBr(Bup)		0:00:30
	50 × 6 R30"	6	00:40	Fin,P	200	0:05:20
				IMO/2t (power)		0:01:00
			odd: Hup swim			
			even: Float ~ swim			
P(B)	50 × 10	10	00:45	Fr	500	0:07:30
				3Des-1E-1H		
P(P,B)	200 × 3	3	02:40	Fr	600	0:08:00
				Hyp2-3-4-5(Des)		
P(B)	50 × 10	10	01:00	IMO+S1/2t	500	0:10:00
			odd: Hup Hard-Easy/25			
			even: Hard			
Kick (B)	100 × 8	8	02:00	IMO/2t (Form)	800	0:08:00
				Normal-Reverse Side/50		
	50 × 8	8	01:15		400	0:08:00
			odd: Hard-Easy/25			
			even: Hard			
Loosen	50 × 1	1	04:00		50	0:04:00
Swim	50 × 16 R2'	16	00:50	S1(Hard)	800	0:13:20
						0:02:00
	50 × 12 R2'	12	01:00	S1(Hard)	600	0:12:00
						0:02:00
	50 × 8	8	01:10	S1(Hard)	400	0:09:20
Down	400 × 1	1	08:00	Choice	400	0:08:00
Total					5350	1:34:10