

2017/11/19 9:00 AM

桜宮高校プール

共通A

中央

215

近畿

246

インハイ

271

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8		01:40		LS	800	0:13:20
					2 t/Fr-Br-Ba-Fly/25m		
					2 t/Br-Ba-Fly-Fr/25m		
					2 t/Ba-Fly-Fr-Br/25m		
					2 t/Fly-Fr-Br-Ba/25m		
K	25 × 12		00:40		Fin	300	0:08:00
					4t/ 背面ドルフィンK		
					4t/ STLドルフィンK		
					4t/ slant ハタ足K		
KS	50 × 10		01:00		IMO+S1	500	0:10:00
					5 t/K-S/12.5m *Form-Hard/25m *Fin		
					5 t/K-S/12.5m *Form-Hard/25 *noFin		
P	400 × 3		06:00		IM	1200	0:18:00
	* Des	R	01:00				0:01:00
	200 × 4		02:50		IM	800	0:11:20
	* Des	R	01:10				0:01:10
	100 × 8		01:35		H:IMO	800	0:12:40
	* E-H/1t						
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	100 × 4	1t/	01:30		Des	400	0:01:30
	* Fr	2t/	01:25		↓		0:01:25
		3t/	01:20		↓		0:01:20
		4t/	01:15		↓		0:01:15
	100 × 4	1t/	01:25		Des	400	0:01:25
	* Fr	2t/	01:20		↓		0:01:20
		3t/	01:15		↓		0:01:15
		4t/	01:10		↓		0:01:10
	100 × 4	1t/	01:20		Des	400	0:01:20
	* Fr	2t/	01:15		↓		0:01:15
		3t/	01:10		↓		0:01:10
		4t/	01:05		↓		0:01:05
		× 2				1200	0:15:30
		SR	01:30				0:01:30
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 3 × 4		00:35		Fr	600	0:07:00
	* HardEven						
		SR	00:30				0:01:30
Dw	400 × 1		08:00		Cho	400	0:08:00
Total						7900	2:12:30

2016/11/23 9:00 AM

桜宮高校プール

共通B

中央

215

近畿

246

インハイ

271

	本数	セット	サークル	HR/10"	内容	合計距離	合計時間
Wup	100 × 8		01:40		LS	800	0:13:20
					2 t/Fr-Br-Ba-Fly/25m		
					2 t/Br-Ba-Fly-Fr/25m		
					2 t/Ba-Fly-Fr-Br/25m		
					2 t/Fly-Fr-Br-Ba/25m		
K	25 × 12		00:40		Fin	300	0:08:00
					4t/ 背面ドルフィンK		
					4t/ STLドルフィンK		
					4t/ slant ハタ足K		
KS	50 × 10		01:00		IMO+S1	500	0:10:00
					5 t/K-S/12.5m *Form-Hard/25m *Fin		
					5 t/K-S/12.5m *Form-Hard/25 *noFin		
P	400 × 3		06:20		IM	1200	0:19:00
	* Des	R	01:00				0:01:00
	200 × 3		03:10		IM	600	0:09:30
	* Des	R	01:00				0:01:00
	100 × 8		01:35		H:IMO	800	0:12:40
	* E-H/1t						
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	100 × 3	1t/	01:30		Des	300	0:01:30
	* Fr	2t/	01:25		↓		0:01:25
		3t/	01:20		↓		0:01:20
	100 × 4	1t/	01:30		Des	400	0:01:30
	* Fr	2t/	01:25		↓		0:01:25
		3t/	01:20		↓		0:01:20
		4t/	01:15		↓		0:01:15
	100 × 4	1t/	01:25		Des	400	0:01:25
	* Fr	2t/	01:20		↓		0:01:20
		3t/	01:15		↓		0:01:15
		4t/	01:10		↓		0:01:10
		× 2				1100	0:14:55
		SR	01:30				0:01:35
E	50 × 1		04:00			50	0:04:00
S	50 × 3 × 4		00:40		Fr	600	0:08:00
	* HardEven						
		SR	00:30				0:01:30
Dw	400 × 1		08:00		Cho	400	0:08:00
Total						7500	2:11:25