Die Hard

2017/12/24 2:00 PM　中央　近畿　インハイ
門真スポーツセンター　180　211　236

共通A

	本数	セット	サークル		内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 6		03:00			1200	0:18:00
	odd/ Cho						
	even/ 200IM *Des						
P	400 × 3 × 2				Fr	2400	
	1s/ Des		05:00				0:15:00
	2s/ Des *ﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟ		04:50				0:14:30
E	100 × 1		04:00			100	0:04:00
S	200 × 1		03:00		IM	200	0:03:00
	* Fin *Des/2set						
	200 × 1		02:40		Fr	200	0:02:40
	* Fin *Des/2set						
	× 6					2000	0:28:20
E	100 × 1		04:00			100	0:04:00
SD	100 × 16		02:30			1600	0:40:00
	50m/ SD:Cho-S1/1t						
	50m/ Walking						
Dw	400 × 1		08:00	20		400	0:08:00
					Total	8200	2:17:30

Die Hard

2017/12/24 2:00 PM　中央　近畿　インハイ
門真スポーツセンター　180　211　236

共通B

	本数	セット	サークル		内容	合計距離	合計時間
Wup	200 × 6		03:00			1200	0:18:00
	odd/ Cho						
	even/ 200IM *Des						
P	400 × 3 × 2				Fr	2400	
	1s/ Des		04:10		300m		0:12:30
	2s/ Des *ﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟ		05:20		400m		0:16:00
E	100 × 1		04:00			100	0:04:00
S	200 × 1		03:00		IM	200	0:03:00
	* Fin *Des/2set						
	200 × 1		02:40		Fr	200	0:02:40
	* Fin *Des/2set						
	× 6					2000	0:28:20
E	100 × 1		04:00			100	0:04:00
SD	100 × 16		02:30			1600	0:40:00
	50m/ SD:Cho-S1/1t						
	50m/ Walking						
Dw	400 × 1		08:00	20		400	0:08:00
					Total	8200	2:16:30