

2019/1/14 3:00 PM

桃山学院高校

中央

158日

近畿

189日

インハイ

215日

Special

本数

セット

サークル

HR/10"

内容

合計距離

合計時間

W-UP	400	×	1		07:00	24-	choice	400	0:07:00	
S	50	×	12		00:45	26-	choice	600	0:09:00	
ターン後dolphin 5t~										
S	200	×	5		03:10	26-		1000	0:15:50	
奇数本:IM E-M-All out by 10"/1t										
偶数本:choice										
E	50	×	1		03:00	20-		50	0:03:00	
K	25	×	4	} × 4	00:30	4tのみ	All out	400	0:08:00	
	50	×	3		01:10	E-All out-E/1t		600	0:14:00	
	100	×	1		02:30	All out		400	0:10:00	
Board K IM order/set All out は勝負!										
P	50	×	2	×	8	01:00	22-	800	0:16:00	
(Long stroke + scull = 25m) × 2										
25m stroke limit:Fly 5,Bk 9,Br 5,Fr 9 (身長~165cm:+1)										
IM order/1set										
E	50	×	1		03:00	20-		50	0:03:00	
S	100	×	4	×	5	28-	} 1~4t 5"ずつdes	2000	0:07:20	
								1set:Br	01:50	0:06:40
								2set:Bk	01:40	0:06:00
								3set:Fly	01:30	0:05:20
								4set:Fr	01:20	
5set:IM	01:50									
Set rest 01:30 0:06:00										
S	50	×	2	×	6	E	01:30	300	0:09:00	
								H:1~4set IM order/1se		
H	01:00	28-	300	0:06:00						
					H:5set Fly, 6set Fr					
DW	400	×	1		10:00			400	0:10:00	
Total								7300	2:22:10	