

2018/10/28(日) 15:00S

桃山学院P

高体連

Short	サークル	HR		距離	時間
Wup 300 × 1	05:30	24	CH	300	0:05:30
S 75 × 8	01:15	26	En2	600	0:10:00
	2tずつIMO				
100 × 2	01:30	26	Fr 逆呼吸	200	0:03:00
100 × 2	01:25	26	Long stroke	200	0:02:50
100 × 2	01:20	26	Fr	200	0:02:40
Drill 25 × 10	00:45	24	Ch	250	0:07:30
P 200 × 1	02:40	28	Fr Hyp3	600	0:08:00
200 × 1	03:00	30	Fr Set Des	600	0:09:00
	× 3 set				
Loosen 100 × 1	05:00	24	Ch	100	0:05:00
S 100 × 1	02:00	30	SP	800	0:16:00
50 × 1	02:00	30	SP	400	0:16:00
	× 8 set				
	No Rest				
Loosen 100 × 1	05:00	24	Ch	100	0:05:00
K 25 × 1	00:25	30	Fin UW H	100	0:01:40
S 50 × 1	01:30	30	Fin S SP	200	0:06:00
	× 4 set				
	ラスト10M Noブレ				
K 100 × 1	05:00	26	S1 SP	100	0:05:00
D.W 300 × 1	05:00	24	CH	300	0:05:00
				5050	1:48:10