

2018/11/25 AM 桜宮高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-UP	400 × 1		07:00		400	07:00
	IM-IMR/100-IM/200					
K	100 × 6		01:30		600	09:00
	Fr Fin Board B-up 75m~Hard					
K-S	100 × 6		01:25		600	08:30
	Fr Pad+Fin 水面K(右前左Rec)-LS-水面K(左前右Rec)-LS/25m					
S	100 × 6		01:20		600	08:00
	Fr Pad+Fin od: E-B-up/50 ev: Hard					
S	100 × 1	Easy	03:00		100	03:00
S	200 × 1	IM Even	02:50	03:10	600	08:30
	× 1	Fr Even	02:30	02:50	600	07:30
	× 1	S1 Hard	04:30	04:40	600	13:30
		× 3				
S	100 × 1	Easy	03:00		100	03:00
K	50 × 4	S1 Drill	01:00		200	04:00
	× 4	No Boar Hard	01:10		200	04:40
	× 4	S1 Drill	01:00		200	04:00
	× 4	Board Hard	01:10		200	04:40
S	100 × 1	Easy	05:00		100	05:00
S	50 × 4	× 8			1600	
	1-2s Fr	00:40 Even	03:10			06:20
	3-4s IM	00:45 Even	03:30			07:00
	5-8s IMO/set	00:50 Hard	04:00			16:00
DW	400 × 1		08:00		400	08:00
Total					7100	2:07:40