

		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間		
W-UP	100	×	12		02:00	1200	24:00		
			SKPS/1t	Cho-IM-Fr/4t					
S	50	×	4	×	5	01:00	Fin+Pad	1000	20:00
	1-4s		1t Fly K10-FlyS40mH-10mE	2t バサロ K10-BkS40mH-10mE					
			3t Fly K10-BrS40mH-10mE	4t Fly K10-FrS40mH-10mE					
	5s		IMO/1t	Hard					
S	50	×	1		03:00	50	03:00		
K	100	×	4	S1 Drill	02:00	400	08:00		
	50	×	2	×	6	00:55	(2t 目 Hard)	600	11:00
	1-3s		Board (S1)						
	4-6s		K-S/25m						
			Set Rest		00:10		00:50		
					(2t 200m)				
S	50	×	16	Fr	Even	00:50	800	13:20	
	50	×	16	S1	Hard	01:00	800	16:00	
	50	×	16	S1	LS/4t Hard/.	01:10	800	18:40	
	50	×	8	HEHEHEH/1t		01:20	400	10:40	
			Set Rest		01:00		03:00		
DW	400	×	1		08:00	400	08:00		
Total						6450	2:16:30		