

2019/3/21 PM スイムピア奈良

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間	
W-UP	400	×	1		400	07:30	
				SKPS/50m Choice			
K	100	×	6		600	11:00	
				IM Fin od 背面D-Bk/50 ev Fly-Br/50			
S	50	×	12		600	10:00	
				IM Fin IM/3t Dse/3t			
S	100	×	4		400	07:20	
				IM Fin od Easy ev Hard			
S	50	×	1		50	03:00	
				A B			
P	200	×	2	×	3	02:40 03:00	1200 16:00
				Fr Hyp 3-5/50m Dse/set (3s1cut)			
				Rest		01:00 01:00	
	50	×	12	S1		01:10 600 14:00	
				1-4t Scull/Drill 5-12t Hard			
K	200	×	1	No Board (S1) Even	400	07:00	
	100	×	1	Board (S1) Even	200	04:00	
	50	×	4	Board (S1) 3H-1E	400	08:00	
				×	2		
				Set Rest		00:30 00:30	
S	100	×	1	Easy	100	05:00	
	50	×	6	Choice	300	07:00	
				A B			
S	100	×	1	Haed S1	400	01:30 01:50 22:00	
	50	×	2	RacePace S1	400	00:50 00:55	
				×	4		
				Set on		05:30	
DW	400	×	1		400	08:00	
Total					6450	#####	