

A

8月18日

ラストまでフォームを意識して泳ぐ

	m		t		s	CYC		Srest	rest	m	time
W-up	50	×	4	×	1	1'30	Cho	0	1'00	200	7'00
	100	×	4	×	1	2'30	1,3t IM 2,4t Fr	0	1'30	400	11'30
kick	50	×	4	×	1	1'30	Des	0	1'00	200	7'00
	100	×	4	×	1	2'30	1,3t H 2,4t E	0	1'00	400	11'00
	200	×	2	×	1	5'00	1t E 2t H	0	1'30	400	11'30
pull	25	×	4	×	1	1'00	Sc	0	1'00	100	5'00
	100	×	6	×	1	2'30	hyp3/3/3/5/5/5	0	1'30	600	16'30
Swim	25	×	4	×	1	1'00	IM	0	1'30	100	5'30
	100	×	3	×	2	2'20	1s B-up 2s 1,3E 2H	1'00	1'30	600	15'00
Main	50	×	4	×	2	1'30	1s 1,3H 2,4E. 2s IMFr	1'00	1'30	400	13'00
	100	×	6	×	1	2'20	Des	0	0	600	14'00
								0	0		
Down	200	×	1	×	1	1'00		0	0	200	1'00
										Total	4200 1:58'0

B

8月18日

ラストまでフォームを意識して泳ぐ

	m		t		s	CYC		Srest	rest	m	time
W-up	50	×	4	×	1	1'30	Cho	0	1'00	200	7'00
	100	×	4	×	1	2'40	1,3t IM 2,4t Fr	0	1'30	400	12'10
kick	50	×	4	×	1	1'40	Des	0	1'00	200	7'40
	100	×	4	×	1	2'40	1,3t H 2,4t E	0	1'00	400	11'40
	200	×	2	×	1	5'00	1t E 2t H	0	1'30	400	11'30
pull	25	×	4	×	1	1'00	Sc	0	1'00	100	5'00
	100	×	6	×	1	2'40	hyp3/3/3/5/5/5	0	1'30	600	17'30
Swim	25	×	4	×	2	1'00	IM	0	1'30	200	9'30
	100	×	4	×	1	2'30	1,3E 2,4H	0	1'30	400	11'30
Main	50	×	4	×	1	1'40	1s 1,3H 2,4E. 2s IMFr	1'30	1'30	200	8'10
	100	×	4	×	1	2'30	Des	0	1'00	400	11'00
								0	0		
Down	200	×	1	×	1	5'00		0	0	200	5'00
										Total	3700 1:57'40

C

8月18日

ラストまでフォームを意識して泳ぐ

	m		t		s	CYC		Srest	rest	m	time
W-up	50	×	4	×	2	1'40	1s IMFr 2s cho	1'30	1'00	400	14'50
	100	×	2	×	1	2'40	1t IM 2t Fr	0	1'30	200	6'50
kick	50	×	4	×	2	1'40	Des	0	1'00	400	14'20
	100	×	4	×	1	2'50	1,3t H 2,4t E	0	1'30	400	12'50
pull	25	×	4	×	1	1'00	Sc	0	1'00	100	5'00
	100	×	4	×	1	2'40	hyp3/3/3/3/5/5	0	1'30	400	12'10
Swim	25	×	4	×	1	1'00	IM	0	1'30	100	5'30
	100	×	4	×	1	2'30	1,3E 2,4H	0	1'30	400	11'30
Main	50	×	4	×	2	1'40	1s 1,3H 2,4E. 2s IMFr	1'30	1'30	400	14'50
	100	×	4	×	1	2'40	Des	0	1'00	400	11'40
Down	200	×	1	×	1	5'00		0	0	200	5'00
										3400	1:54'30