

2017年12月30日(土) チャレンジマスターズA(サブ2レーン)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	Time	
W-up	50	×	6	01:00	Fr/IMR	奇 Fr 偶 IM-R(2、Br 4、Ba 6、Fly)	300	0:06:00
						0	0:00:00	
Swim	100	×	5	01:50	Fr/IM	奇 Fr or choice 偶 IM100	500	0:09:10
Pull	100	×	4	01:45	Fr	EVEN	400	0:07:00
Kick	100	×	3	02:15	IM	1、Fly-Ba/50 2、Ba-Br/50 3、Br-Fr/50	300	0:06:45
Pull	100	×	2	02:00	IM	IM100 or choice Forming	200	0:04:00
Swim	100	×	1	02:00	S1	Hard-Form/25	100	0:02:00
						0	0:00:00	
Kick-Swim	50	×	4	01:15	choice	潜水キック15m以上 残りEasy Swim	200	0:05:00
Swim	50	×	4	01:00	S1	奇 Power Swim 5(10)St 残りEasy 偶 Forming	200	0:04:00
						0	0:00:00	
Loosen	100	×	1	05:00	choice	Recovery	100	0:05:00
						0	0:00:00	
Main	50	×	20	01:00	S1	Hard	1000	0:20:00
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
Down	200	×	1	05:00	choice		200	0:05:00

Total. 3500 1:13:55

2017年12月30日(土)

チャレンジマスターズB(サブ2レーン)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	Time	
W-up	50	×	6	01:20	Fr/IMR	奇 Fr 偶 IM-R(2、Br 4、Ba 6、Fly)	300	0:08:00
						0	0:00:00	
Swim	100	×	4	02:20	Fr/IM	奇 Fr or choice 偶 IM100	400	0:09:20
Kick	100	×	3	02:40	IM	1、Fly-Ba/50 2、Ba-Br/50 3、Br-Fr/50	300	0:08:00
Pull	100	×	2	02:20	IM	IM100 or choice Forming	200	0:04:40
Swim	100	×	1	02:20	S1	Hard-Form/25	100	0:02:20
						0	0:00:00	
Kick-Swim	50	×	4	01:30	choice	潜水キック15m以上 残りEasy Swim	200	0:06:00
Swim	50	×	4	01:20	S1	奇 Power Swim 5(10)St 残りEasy 偶 Forming	200	0:05:20
						0	0:00:00	
Loosen	100	×	1	05:00	choice	Recovery	100	0:05:00
						0	0:00:00	
Main	50	×	16	01:30	S1	Hard	800	0:24:00
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
						0	0:00:00	
Down	200	×	1	05:00	choice		200	0:05:00

Total.

2800

1:17:40