

チャレンジマスターズA

2018年 1月 4日(木)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	Time	
W-up	100	×	4	02:00	Fr/Oth	1、Fr 2、Fr-Ba/50 3、Fr-Br/50 4、IM100	400	0:06:00
						0	0:00:00	
Kick	100	×	3	02:20	IM or cho	1、Fly-Ba/50 2、Ba-Br/50 3、Br-Fr/50 or choice	300	0:07:00
						0	0:00:00	
Pull	100	×	4	01:45	Fr or cho	Fr or choice Cycle in	400	0:07:00
						0	0:00:00	
Swim	100	×	3	02:00	IM/cho	1、IM100 2、choice H-E/25 3、Easy	300	0:06:00
						0	0:00:00	
					Rest 5'以上	0	0:00:00	
						0	0:00:00	
Main	100	×	2	01:40	S1	1本目 Dive 2本目 Hard	200	0:03:20
					Rest 5'以上	0	0:00:00	
	100	×	1	05:00	S1	Dive All Out	100	0:05:00
						0	0:00:00	
					合計100m×18本	0	0:00:00	
					なんとなく2018年にかけてました・・・。	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	100	×	1	04:00	choice		100	0:04:00

Total.1800 1800 0:38:20

チャレンジマスターズB

2018年 1月 4日(木)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	Time	
W-up	50	×	6	01:15	Fr/Oth	奇 Fr 偶 2、Br 4、Ba 6、Fly	300	0:06:00
						0	0:00:00	
Kick	50	×	4	01:30	IM or cho	IM1tずつ or choice	200	0:06:00
						0	0:00:00	
Pull	50	×	8	01:05	Fr or cho	Fr or choice EVEN	400	0:08:40
						0	0:00:00	
Swim	50	×	6	01:15	IM/cho	1、Fly 2、Ba 3、Easy 4、Br 5、Fr 6、Easy	300	0:07:30
						0	0:00:00	
					Rest 5'以上	0	0:00:00	
						0	0:00:00	
Main	50	×	2	01:20	S1	1本目 Dive 2本目 Hard	100	0:02:40
					Rest 5'以上	0	0:00:00	
	50	×	2	01:20	S1	1本目 Dive 2本目 Hard	100	0:02:40
						0	0:00:00	
					合計50m×30本	0	0:00:00	
					なんとなく平成30年にかけてました・・・。	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	50	×	2	02:00	choice		100	0:04:00

Total.1500 1500 0:37:30