

## チャレンジマスターZ

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
										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ZB

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
						0	0:00:00
Down	50	×	2	02:00	choice	100	0:04:00

Total.1500

1500 0:37:30