

2017年12月29日(金) 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	200	×	1	04:00	Fr/Ba	Fr-Ba/50	200	0:04:00
						0	0:00:00	
Kick	200	×	2	04:30	IM/cho	1、IM200 2、choice	400	0:09:00
Pull	100	×	4	01:45	Fr	EVEN	400	0:07:00
Swim	50	×	8	01:10	IM/Fr	4t IM-S(1、Fly-Ba 2、Ba-Br 3、Br-Fr 4、Fr-Fly)	400	0:09:20
					4t IM-Fr/25(5、Fly-Fr 6、Ba-Fr 7、Br-Fr 8、Fr)	0	0:00:00	
						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
Pull	100	×	2	02:00	IM or cho	IM100 or choice Forming	200	0:04:00
Swim	50	×	6	01:10	S1/cho	奇 Power Swim 5(10)St 残りEasy 偶 Forming	300	0:07:00
						0	0:00:00	
Loosen	100	×	1	05:00	choice	Recovery	100	0:05:00
						0	0:00:00	
Main	100	×	10	02:00	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. 3400 1:15:20

2017年12月29日(金) 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	200	×	1	05:00	Fr/Ba	Fr-Ba/50	200	0:05:00
						0	0:00:00	
Kick	200	×	2	05:00	IM/cho	1、IM200 2、choice	400	0:10:00
Pull	100	×	3	02:00	Fr	EVEN	300	0:06:00
Swim	50	×	6	01:20	IM/Fr	3t IM-S (1、Fly-Ba 2、Ba-Br 3、Br-Fr)	300	0:08:00
					3t IM-Fr/25(4、Fly-Fr 5、Ba-Fr 6、Br-Fr)	0	0:00:00	
						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
Pull	100	×	2	02:20	IM or cho	IM100 or choice Forming	200	0:04:40
Swim	50	×	4	01:20	S1/cho	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	100	×	8	02:30	S1	Hard	800	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. 2900 1:15:00