

# チャレンジマスターズA

2017年 1月5日(木)

Category	Distance	Time	Cycle	Style	Description	Total	
W-up	200 × 1		05:00	choice		200	0:05:00
	50 × 4		01:20	IM	【A】IM1t 【B】IM-Fr/25	200	0:05:20
					【A】か【B】選択	0	0:00:00
						0	0:00:00
Fin Kick	200 × 3		04:30	Fr	Des	600	0:13:30
						0	0:00:00
Pull	100 × 8		01:45	Fr	Even (Pad) 【A】~【C】選択	800	0:14:00
					【A】 8本 (1'45)	0	0:00:00
					【B】 7本 (2')	0	0:00:00
					【C】 6本 (2'15)	0	0:00:00
						0	0:00:00
		1	05:00		休憩	0	0:05:00
						0	0:00:00
						0	0:00:00
Swim	200 × 3		05:00	choice	Des	600	0:15:00
						0	0:00:00
	100 × 3		02:30	choice	奇 Easy 偶 Hard	300	0:07:30
						0	0:00:00
	50 × 4		02:00	S1	Hard	200	0:08:00
						0	0:00:00
						0	0:00:00
						0	0:00:00
Down	200 × 1		05:00	choice		200	0:05:00