

神奈川県 秋季合宿 2019. 9. 20 (金) ~ 9. 23 (月) 桐花園

2019. 9. 20 (金) 19:00 ~
 W-up 600 x 1 SKP / 200 (50 Fr 50 BA)
 K 25 x 24 40" Fly. Fr. Ba. Fr. Br. Fr / 4t Fr 2. 4t H
 S 50 x 3 1'00" order/set Des) x 4set
 50 x 3 50" Fr H E H
 Easy 100 x 1
 P 25 x 16 45" order/4t SC. SCP/t
 100 x 8 1'45" IM 4 Des E H E H.
 S 100 x 4 1'30" Fr Des (50 Fr
 200 x 4 3'15" odd) (50 BA even) IM H.
 Down 300 x 1 Cho T. 5. 200

2019. 9. 21 (土) 9:00 ~
 W-up 150 x 1 2'45" SKP/50 RV order/set) x 4set
 100 x 1 1'40" IM
 K 25 x 1 1'30" Cho Flat k Fin) x 6set
 45 x 1 45" Fly. Ba. Fr/set uwh Fin
 S 50 x 3 1'00" Fly. Ba. Fr/set B-up PAB) 6set
 25 x 4 45" " E H/t ")
 Easy 100 x 1
 P 200 x 2 3'30" IM. Fr H/t
 25 x 6 45" odd) Fly H even) S. St) x 2set
 S 50 x 5 1'00" S, 3 Des E H.
 25 x 8 1'00" S, 2 H E.
 Down 300 x 1 Cho T. 4. 900

2019. 9. 21 (土) 15:30 ~
 W-up 300 S (50 Fr 50 BA) 200 K Flat 11" #17 Fin 300 P SC. SCP. St/St IM.
 K 50 x 16 1'00" S4 => S, /4t 4. 8. 12. 16 : H
 P 50 x 16 50" order/4t (Br : 1'00") 4. 8. 12. 16 : H
 S 75 x 4 1'30" IM SW 50 H 25 St
 Easy 100 x 1
 50 x 16 1'15" K B-up. S H/st order/4t
 50 x 16 1'10" P B-up. S E H/st order/4t
 200 x 2 5'00" K. P/100 Easy, IM Max
 Down 300 x 1 Cho T. 5. 100

2019. 9. 22 (日) 9:00 ~

W-mp 200 x 4 3' 20"

(50 Fr (50 Ba) Rv IM, (50 Fr Fly, 50 Br, IM

K (25 x 4) x 4set 40" Side, Flat/t Fr. Ba/set Fin

100 x 6 2' 00" Fly. Fr/t ALT. F. Side. E. Side

40 x 8 1' 00" Fr 20m Div KH Turn 1.5m k 1.5m SH

S 50 x 8 1' 00" Fr 4 Des EHEH

Easy

P 100 x 1

25 x 4 30" Fly

50 x 2 45" Fr H) x 4set

50 x 3 1' 00" S, E 2 H (IM: order/set)

50 x 20 4t 50" Fr + 6" Hold, 1' 00" S, E 2 H, 50" Fr + 6" Hold
8t 1' 00" S, E H/t

Down 300 x 1 100 Ba 200 cho T. S. V 20

2019. 9. 22 (日) 15:30 ~

W-mp 600 x 1 S k P / 200 (50 Fr (50 Ba) 400 x 1 Fr (50 Drill

K 25 x 8 40" Fr. Ba/t B-mp 50 x 3 1' 20" Fr H E H.

P 25 x 8 40" Fly. Fr/t B-mp 50 x 5 1' 10" Fr 3 Des E H

Drill 25 x 4 40") x 2set

S 50 x 3 1' 00" Fr St. B-mp. H/t

50 x 4 1' 00" Speed Play

Easy 100 x 1

S 50 x 20 1' 30" Fr Data.

25 x 8 40" Fr Drill

50 x 4 1' 00" Fr St

Down 400 x 1 100 Bk 200 P (Ba) 100 cho T. 4. 400

P.T. 9.720 / 24.920

2019. 9. 23 (月) 9:00 ~
 W-up 300 x 3 6'00" 100 cho (50K 100 (50P (50S cho, Fr. S./t
 100 x 9 1'30" 1t Fr IMH ALT
 K 100 x 6 1'40" cho 3.6t H Fin
 S 25 x 8 50" 2HE (H: cho, S./t) Fin PAD
 Easy 100 x 1
 K 50 x 8 1'10" odd) cho B-up even) S. H
 S 50 x 12 1'00" 2HE (H: cho, S./t)
 P 25 x 8 45" SC, SCP/t
 100 x 1 1'30" Fr H) x 4set
 50 x 2 1'00" S. St. H/t
 S 50 x 8 S, 2H (1'00") E 2H (1'10") E 2H (1'20")
 Down 300 x 1 cho T. 5. 400

2019. 9. 23 (月) 14:00 ~
 W-up 50 x 20 S 4t 1'00" k bt 1'10" Pbt 1'00" S 4t 1'00" order/t
 100 x 4 1'30" Fr DES 5-R S, EH/t (IM: order)
 K 50 x 12 1'10" 1-4 cho B-up " drill
 P 50 x 12 1'00" " 25 st, B-up/t ALT
 S 50 x 12 1'00" S, Drill (1'10"), " drill
 Easy 100 x 1
 S (50 x 4) x 4set 1'30" S, H set rest 3'00"
 Down 300 x 1 BK. P. S/100 T. 4. 400
 DT. 9. 800 / 34. 720