

9/22 (土)

9:00~11:00

スタート	TYPE	PLAN	TIME		TOTAL			
			time	set	total	m		
9:00	新人戦引率の為 男子チーム(大柳コーチ)合併							

9/22 (土)

15:30~17:30

スタート	TYPE	PLAN	TIME		TOTAL			
			time	set	total	m		
15:30	新人戦引率の為 男子チーム(大柳コーチ)合併							

9/22 (日) 9:00~11:00

時刻	TYPE	PLAN	TIME	TOTAL			
				time	set	total	m
9:00	Choice Swim 50 × 4 × 3	W-UP	0:55 0:50 0:45	00:50	12	10:00	600
9:12	IM Drill 25 × 4 × 4	4S 1Set→FR 2Set→BA 3Set→FLY 4Set→BR	0:40	00:40	16	10:40	400
9:25	IM Swim 200 × 3 × 3		3:10 3:00 2:50	03:00	9	27:00	1800
10:00	FR Kick 200 × 1 × 3 Choice Kick 50 × 4 × 3	1set→8-00	3:20 0:50	00:50 00:50 08:00	3 12 3	02:30 10:00 24:00	600 600
10:15	FR Pull 150 × 4 100 × 3 50 × 2		2:00 1:20 0:40	02:00 01:20 00:40	4 3 2	08:00 04:00 01:20	600 300 100
10:40	FR Swim 75 × 4 150 × 2 × 2 300 × 1		1:00 2:00 4:00	01:00 02:00 04:00	4 2 1	04:00 04:00 04:00	300 300 300
	Choice 50 × 6	Down	1:10	01:10	6	07:00	300
							6200

9/22 (日) 15:30~17:30

時刻	TYPE	PLAN	TIME	TOTAL			
				time	set	total	m
	FR 50 × 4 × 3	W-UP 1set→Swim 2set→Kick 3set→Pull (No Paddle)	0:55	00:55	12	11:00	600
	IM Swim 100 × 8		1:30	01:30	8	12:00	800
	IM Drill 25 × 6 × 4	4S 1Set→FLY 2Set→BR 3Set→BA 4Set→FR	0:40	00:40	24	16:00	600
	FR Swim 50 × 20	DATA All Hard	1:30	01:30	20	30:00	1000
	Choice 50 × 6	Down	1:10	01:10	6	07:00	300
							3300

