

16:00 ~ 18:00		2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ										2017年12月12日(火)~12月20日(木)		weeks	
2017/12/12 火 PM														No.	1
No	work	dis	rep	set	interval	str	note				HR	sys	time	total	table
1	w-up	400	1	1	10:00	cho	s,k,p,s by100					A1	10:00	400	16:00
2	swim	100	4	4	1:30	IM	with fin&pad&boye set rest 30"					EN2	24:00	1600	16:10
3	kick	100	3	4	2:00	IM	IM(B) des Ito3					EN1	24:00	1200	16:36
	kick	50	2	4	1:15	IM	1E/1H					AN1	10:00	400	17:00
													5:00	0	17:10
													0:00	0	17:15
4	swim	200	4	1	3:00	FR	des					EN2	12:00	800	17:15
	swim	100	4	1	1:40	IM	IM(B) E-1 neg by 50					EN2	6:40	400	17:27
	swim	50	16	1	1:00	IM	IM(B) E-4 1H/1E					AN1	16:00	800	17:33
													0:00	0	17:49
5	down	400	1	1	10:00	cho						A1	10:00	400	17:49
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													0:00	0	17:59
													159:40	6,000	17:59

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 107 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 112 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 163 日

DAY			WEEK										DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	
DrKick	0	0.00%	DrKick	0	0.00%	A1	800	18.18%	Cho	800	13.33%	A1	800	18.18%	Cho	800	13.33%	
Kick	1600	26.67%	Kick	1600	26.67%	EN1	1200	27.27%	IM	4400	73.33%	EN1	1200	27.27%	IM	4400	73.33%	
DrPull	0	0.00%	DrPull	0	0.00%	EN2	1200	27.27%	SI	0	0.00%	EN2	1200	27.27%	SI	0	0.00%	
Pull	0	0.00%	Pull	0	0.00%	EN3	0	0.00%	Fr	800	13.33%	EN3	0	0.00%	Fr	800	13.33%	
DrSwim	0	0.00%	DrSwim	0	0.00%	AN1	1200	27.27%	Ba	0	0.00%	AN1	1200	27.27%	Ba	0	0.00%	
Swim	3600	60.00%	Swim	3600	60.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	
w-up	400	6.67%	w-up	400	6.67%	AN3	0	0.00%	Fly	0	0.00%	AN3	0	0.00%	Fly	0	0.00%	
Down	0	0.00%	Down	0	0.00%	Total	4400	100.00%	Total	6000	100.00%	Total	4400	100.00%	Total	6000	100.00%	
Total	6000	100.00%	Total	6000	100.00%	Week Total		6000										

8:40 ~ 11:00		2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ 2017年12月12日(火)~12月20日(水)										weeks	
2017/12/13 水 AM												No.	2
No.	work	dis	rep	set	interval	str.	note	HR	sys	time	total	table	
1	w-up	200	1	1	5:00	cho			A1	5:00	200	8:40	
2	dillswim	50	4	4	1:10	FR	odd set: front scu even: front rear scu		EN2	18:40	800	08:45	
	swim	50	4	4	0:40	FR	FR stroke&time hold		EN2	10:40	800	09:03	
3	kick	100	8	1	1:45	FLY	with fin Rside/Lside/h.u fly/バサロ by25 体幹意識		EN1	14:00	800	09:19	
	kick	25	4	1	1:00	FLY	with fin max Hu Fly		AN3	4:00	100	09:33	
4							rest5'			5:00	0	09:37	
	pull	200	2	4	3:15	IM	odd:IM(A) even:IM(B)		EN2	26:00	1600	09:42	
	swim	100	2	4	1:40	FR	smooth		EN2	13:20	800	10:08	
	swim	50	4	4	1:00	IM	1st bup 2nd H/E by25 3rd E/H by25 4th 1H		AN1	16:00	800	10:21	
5							※Easy FR			0:00	0	10:37	
	down	400	1	1	10:00	cho			A1	10:00	400	10:37	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
										0:00	0	10:47	
											29:40	6,300	10:47

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 106 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 111 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 162 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	A1	1400	13.08%	Cho	1400	11.38%	A1	600	9.52%	Cho	600	9.52%
Kick	900	16.36%	Kick	2500	21.74%	EN1	2000	18.69%	IM	6800	55.28%	EN1	800	12.70%	IM	2400	28.10%
DnPull	0	0.00%	DnPull	0	0.00%	EN2	5200	45.60%	SI	0	0.00%	EN2	4000	63.49%	SI	0	0.00%
Pull	1600	29.09%	Pull	1600	13.91%	EN3	0	0.00%	Fr	3200	26.02%	EN3	0	0.00%	Fr	2400	28.10%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	AN1	2000	18.69%	Ba	0	0.00%	AN1	800	12.70%	Ba	0	0.00%
Swim	2400	43.64%	Swim	6000	52.17%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
w-up	200	3.64%	w-up	600	5.22%	AN3	100	0.93%	Fly	900	7.32%	AN3	100	1.59%	Fly	900	14.29%
Loosen	0	0.00%	Loosen	0	0.00%	Total	10700	100.00%	Total	12300	100.00%	Total	6300	100.00%	Total	6300	100.00%
Down	400	7.27%	Down	800	6.96%	Week Total			12300								
Total	5500	100.00%	Total	11500	100.00%												

15:10 ~ 17:40		2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ 2017年12月12日(火)~12月20日(水)										weeks	
2017/12/13 水 PM												No.	3
No.	work	dis	rep	set	interval	str.	note	HR	sys	time	total	table	
1	w-up	200	1	1	4:00	cho			A1	4:00	200	15:10	
2	pull	50	12	1	0:45	FR	FR with pad & hyps 1-4thバドル振り/5-8thバドル振り/9-12th d.p.s		EN2	9:00	600	15:14	
3	swim	100	2	4	1:40	FR	with fin&pad&ank ストローク最少、ストローク数減えない set rest&L 4th set max		EN2	13:20	800	15:23	
							1st 1'40" 2nd 1'30" 3rd 1'20" 4th 1'10"			3:00	0	15:36	
4	kick	200	4	1	4:00	FR	des 1to4		EN2	16:00	800	15:39	
	kick	100	4	2	2:30	SI	uvv 6K/1B		EN1	20:00	800	15:55	
5										5:00	0	16:15	
	dillpull	50	8	1	1:10	FR	25sc/25swim 1,2th 前 / 3,4th 後 / 5,6th右 / 8th左		EN2	9:20	400	16:20	
6	pull	200	6	1	2:40	FR	with pad&ank in time		EN2	16:00	1200	16:29	
	swim	100	4	1	2:00	IM	IM(B) E-1 d.p.s		EN1	8:00	400	16:48	
	swim	100	6	1	1:30	FR	smooth		EN2	9:00	600	16:58	
7	swim	100	4	1	1:40	IM	IM(B) E-1 max		EN3	6:40	400	17:05	
										3:00	0	17:12	
8	kick		1	2	2:00	SI	1st SI 10"fast/10"slow 2nd FLY 10"fast/10"rest		AN3	4:00	0	17:15	
										1:00	0	17:19	
9										0:00	0	17:20	
										0:00	0	17:20	
	down	400	1	1	10:00	cho			A1	10:00	400	17:20	
											0:00	0	17:30
											22:20	6,600	17:30

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 106 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 111 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 162 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	A1	2000	11.56%	Cho	2000	10.58%	A1	600	9.09%	Cho	600	9.09%
Kick	1600	25.81%	Kick	4100	23.16%	EN1	3200	18.50%	IM	7600	42.21%	EN1	1200	18.18%	IM	800	12.12%
DnPull	0	0.00%	DnPull	0	0.00%	EN2	8600	53.49%	SI	800	4.23%	EN2	4400	66.67%	SI	800	12.12%
Pull	1800	28.03%	Pull	3400	19.21%	EN3	400	2.31%	Fr	7600	42.21%	EN3	400	6.06%	Fr	4400	66.67%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	AN1	2000	11.56%	Ba	0	0.00%	AN1	0	0.00%	Ba	0	0.00%
Swim	2200	35.48%	Swim	8200	46.33%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
w-up	200	3.23%	w-up	800	4.52%	AN3	100	0.58%	Fly	900	4.76%	AN3	0	0.00%	Fly	0	0.00%
Loosen	0	0.00%	Loosen	0	0.00%	Total	17300	100.00%	Total	18900	100.00%	Total	6600	100.00%	Total	6600	100.00%
Down	400	6.45%	Down	1200	6.78%	Week Total			18900								
Total	6200	100.00%	Total	17700	100.00%												

8:40 ~ 11:00		2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ										2017年12月12日(火)~12月20日(水)				weeks	
2017/12/14 木 AM																No. 4	
No	work	dis	rep	set	interval	str	note	HR	sys	time	total	table					
1	w-up	400	1	1	10:00	cho			A1	10:00	400	8:40					
2	dflifswim	50	4	4	1:10	FR	odd set: front scu even: front rear scu		EN2	18:40	800	08:50					
	swim	50	4	4	0:40	FR	FR stroke&time hold		EN2	10:40	800	09:08					
3	dflifkick	50	2	4	1:15	IM	FLY: グライド/BA: 両手上げ/BR: 足首/FR: グライド		EN1	10:00	400	09:19					
	kick	50	4	4	1:00	IM	1-3th smooth 4th 25m max hard		EN2	16:00	800	09:29					
4	dflifswim	50	6	3	1:15	S1	1st set scu/2nd set 1揺1歳×2 /3rd cobra with fin		EN1	22:30	900	09:45					
	swim	50	8	1	1:00	S1	1-4th des 5,6,th H/E by25 7,8th E/H by25		EN1	8:00	400	10:12					
6	diva	15	4	1	2:00	S1	15m 蹴伸び		A1	8:00	60	10:20					
	swim	25	2	1	2:00	S1	DIVE 15m 25m		AN3	4:00	50	10:28					
8	swim	50	1	1	6:00	S1	DIVE all out		AN3	6:00	50	10:32					
										0:00	0	10:38					
9	down	400	1	1	10:00	cho			A1	10:00	400	10:38					
										0:00	0	10:48					
											204:50	5,060	10:48				

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 105 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 110 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 161 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%
DiveKca	0	0.00%	DiveKca	0	0.00%	A1	2860	12.78%	Cho	2800	11.69%	A1	860	17.00%	Cho	800	15.81%
Kick	800	27.59%	Kick	4900	23.79%	EN1	4900	21.91%	IM	8800	38.71%	EN1	1700	32.60%	IM	1200	23.72%
Dflifswim	0	0.00%	Dflifswim	0	0.00%	EN2	12000	53.67%	S1	2280	9.43%	EN2	2400	47.43%	S1	1460	28.85%
Pull	0	0.00%	Pull	3400	16.50%	EN3	400	1.79%	Fr	9200	38.40%	EN3	0	0.00%	Fr	1800	31.62%
Dflifswim	0	0.00%	Dflifswim	0	0.00%	AN1	2000	8.94%	Ba	0	0.00%	AN1	0	0.00%	Ba	0	0.00%
Swim	1300	44.83%	Swim	9500	46.12%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
w-up	400	13.79%	w-up	1200	5.83%	AN3	200	0.89%	Fly	900	3.76%	AN3	100	1.98%	Fly	0	0.00%
Loosen	0	0.00%	Loosen	0	0.00%	Total	22360	100.00%	Total	23960	100.00%	Total	5000	100.00%	Total	5060	100.00%
Down	400	13.79%	Down	1600	7.77%	Week Total			23960								
Total	2900	100.00%	Total	20600	100.00%												

15:10 ~ 17:40		2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ										2017年12月12日(火)~12月20日(水)				weeks	
2017/12/14 木 PM																No. 5	
No	work	dis	rep	set	interval	str	note	HR	sys	time	total	table					
1	w-up	400	1	1	8:00	cho	item free		A1	8:00	400	15:10					
2	swim	100	4	4	1:30	IM	with fin&pad&boye destto4 set rest 30"		EN2	24:00	1600	15:18					
										2:00	0	15:42					
3	kick	100	1	8	1:50	FR	体幹意識		EN1	14:40	800	15:47					
	kick	50	2	8	1:10	IM	IM(B) set 1E/1H 2Round		AN1	18:40	800	16:01					
4	pull	400	5	1	5:00	FR	with pad hyp3.5.7 A 5" B 5'30"		EN2	25:00	2000	16:23					
										5:00	0	16:48					
5	swim	200	1	8	3:15	FR	smooth		EN2	26:00	1600	16:53					
	swim	50	1	8	0:45	S1	HARD 200m Last Lapを上回る		AN1	6:00	400	17:19					
6	down	400	1	1	10:00					0:00	0	17:25					
										10:00	400	17:25					
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											0:00	0	17:35				
											2:25:20	8,000	17:35				

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 105 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 110 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 161 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%
DiveKca	0	0.00%	DiveKca	0	0.00%	A1	3260	10.88%	Cho	3200	10.14%	A1	400	5.26%	Cho	400	5.26%
Kick	1600	20.00%	Kick	6500	22.73%	EN1	5700	19.03%	IM	11200	35.49%	EN1	800	10.53%	IM	2400	31.58%
Dflifswim	0	0.00%	Dflifswim	0	0.00%	EN2	17200	57.41%	S1	2660	8.43%	EN2	5200	68.42%	S1	400	5.26%
Pull	2000	25.00%	Pull	5400	18.98%	EN3	400	1.34%	Fr	13600	43.89%	EN3	0	0.00%	Fr	4400	57.89%
Dflifswim	0	0.00%	Dflifswim	0	0.00%	AN1	3200	10.68%	Ba	0	0.00%	AN1	1200	15.79%	Ba	0	0.00%
Swim	3600	45.00%	Swim	13100	45.80%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
w-up	400	5.00%	w-up	1600	5.59%	AN3	200	0.67%	Fly	900	2.85%	AN3	0	0.00%	Fly	0	0.00%
Loosen	0	0.00%	Loosen	0	0.00%	Total	29960	100.00%	Total	31560	100.00%	Total	7600	100.00%	Total	7600	100.00%
Down	400	5.00%	Down	2000	6.99%	Week Total			31560								
Total	8000	100.00%	Total	28600	100.00%												

2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ 2017年12月12日(火)~12月20日(水)											weeks		
2017/12/18 月 AM											No. 3		
No.	work	dis	rep	set	interval	str.	note	HR	sys	time	total	table	
1	w-up	400	1	1	10.00	cho			A1	10.00	400	8:40	
2	dillswim	50	4	4	1:10	FR	odd set: front scu even: front rear scu FR stroke&time hold		EN2	18:40	800	08:50	
	swim	50	4	4	0:40	FR			EN2	10:40	800	08:08	
3	swim	15	6	1	1:30	SI	DIVE		AN1	9:00	90	09:22	
										0.00	0	09:31	
4	kick	100	8	1	1:30	FLY	with fin Rside/Lside/h,u fly/バサ口 by25 体幹意識		EN1	12:00	800	09:31	
	kick	50	4	1	1:00	FLY	with fin max Hu Fly		AN3	4:00	200	09:43	
5	dillswim	50	4	3	1:10	SI	ドリル3種類 des set		EN1	14:00	600	09:47	
	swim	50	4	3	1:00	SI			EN1	12:00	600	10:01	
4	kick		1	2	2:00	SI	1st SI 10"fast/10"slow 2nd FLY 10"fast/10"rest		AN3	4:00	0	10:13	
										5:00	0	10:17	
6	swim	100	6	1	3:00	SI	max		AN1	18:00	600	10:22	
										0.00	0	10:40	
7	down	400	1	1	10.00	cho		A1	10:00	400	10:40		
									0.00	0	10:50		
											2:10:20	5,290	10:50

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 101 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 106 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 157 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str.	dis	%	sys	dis	%	str.	dis	%
kick	0	0.00%	kick	2800	20.82%	EN1	4000	28.59%	IM	2800	18.59%	EN1	2000	37.81%	IM	0	0.00%
DnSPull	0	0.00%	DnSPull	0	0.00%	EN2	6000	42.58%	SI	2800	20.22%	EN2	1600	30.25%	SI	1890	35.73%
Pull	0	0.00%	Pull	1300	10.41%	EN3	0	0.00%	Fr	4500	31.49%	EN3	0	0.00%	Fr	1600	30.25%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	AN1	790	5.61%	Ba	0	0.00%	AN1	690	13.04%	Ba	0	0.00%
Swim	2090	53.73%	Swim	5490	43.98%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
w-up	400	10.28%	w-up	1800	14.41%	AN3	200	1.42%	Fly	1000	7.00%	AN3	200	3.78%	Fly	1000	18.90%
Loosen	0	0.00%	Loosen	100	0.80%	Total	14090	100.00%	Total	14290	100.00%	Total	5290	100.00%	Total	5290	100.00%
Down	400	10.28%	Down	1200	9.61%	Week Total			14290								
Total	3890	100.00%	Total	12490	100.00%	Week Total			14290								

2017 ナショナル合宿 中学男子 平泳ぎ 2017年12月12日(火)~12月20日(水)											weeks		
2017/12/18 月 PM											No. 4		
No.	work	dis	rep	set	interval	str.	note	HR	sys	time	total	table	
1	w-up	400	1	1	10.00	cho			A1	10.00	400	15:10	
2	pull	50	12	1	0:45	FR	FR with pad 8hps5 1-4thバタビラ幅か/5-8thバタビラ幅/9-12th d.p.s		EN2	9:00	600	15:20	
									EN2	13:20	800	15:29	
3	swim	100	2	4	1:40	FR	with finspad 8hps ストローク最少、ストローク数減るに set rest無し 4th set max 1st 1'40" 2nd 1'30" 3rd 1'20" 4th 1'10"			3:00	0	15:42	
									EN1	13:20	800	15:45	
4	kick	100	2	4	1:40	FR	in time		AN1	10:40	400	15:58	
	kick	50	2	4	1:20	IM	1E/1H			5:00	0	16:09	
5	pull	200	3	3	2:40	FR	with pad A 1st2'40" 2nd 2'30" 3rd 2'20" R130" B 2'40" rest無し		EN2	24:00	1800	16:14	
									A1	5:00	100	16:39	
6	loosen	100	1	1	5:00					0.00	0	16:43	
								28:00	400	16:43			
7	swim	50	8	1	3:30	SI	dill			0.00	0	17:11	
									AN3	12:00	300	17:11	
9	down	400	1	1	10.00	cho				0.00	0	17:23	
									0.00	0	17:23		
											22:20:20	6,000	17:33

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 101 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 106 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 157 日

DAY			WEEK									DAY					
work	dis	%	work	dis	%	sys	dis	%	str.	dis	%	sys	dis	%	str.	dis	%
kick	0	0.00%	kick	3800	20.55%	EN1	4800	24.36%	IM	3200	16.85%	A1	900	16.07%	Cho	800	13.50%
DnSPull	0	0.00%	DnSPull	0	0.00%	EN2	9200	46.72%	SI	3590	17.78%	EN1	800	14.29%	IM	400	6.78%
Pull	2400	40.00%	Pull	3700	28.01%	EN3	0	0.00%	Fr	8500	42.10%	EN2	3200	37.14%	SI	700	11.85%
DnSwim	0	0.00%	DnSwim	0	0.00%	AN1	1190	6.04%	Ba	0	0.00%	EN3	0	0.00%	Fr	4000	67.80%
Swim	1500	25.00%	Swim	6990	37.80%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	AN1	400	7.14%	Ba	0	0.00%
w-up	400	6.67%	w-up	2200	11.90%	AN3	500	2.54%	Fly	1000	4.95%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
Loosen	100	1.67%	Loosen	200	1.08%	Total	19690	100.00%	Total	20190	100.00%	Total	5600	100.00%	Total	5900	100.00%
Down	400	6.67%	Down	1800	8.65%	Week Total			20190								
Total	6000	100.00%	Total	18490	100.00%	Week Total			20190								

No	work	dis	rep	set	interval	str	note	HR	sys	time	total	table
1	w-up	200	1	1	5.00	cho			A1	5:00	200	8:40
2	dills swim	50	4	2	1:10	FR	odd set: front scu even: front rear scu FR stroke&time hold		EN2	9:20	400	08:45
	swim	50	4	2	0:40	FR			EN2	5:20	400	08:54
3	kick	50	4	1	1:00	S1	des Ito4		EN1	4:00	200	08:59
	pull	50	4	1	1:00	S1	des Ito4		EN1	4:00	200	09:03
	swim	50	4	1	1:00	S1	des Ito4		EN1	4:00	200	09:07
4	swim	25	4	1	2:00	S1	DIVE		AN3	8:00	100	09:11
	loosen	100	1	1	20:00		着替え			20:00	100	09:19
5	swim	200	3	1	18:00	S1	max	高校生と合同	AN1	54:00	600	09:39
										0:00	0	10:33
6	down	400	1	1	10:00	cho		A1	10:00	400	10:33	
									0:00	0	10:43	
									0:00	0	10:43	
									0:00	0	10:43	
									0:00	0	10:43	
				2:03:40	2,800	10:43						

残日数 2018/3/29 春季ジュニアオリンピックカップ あと 99 日
 残日数 2018/4/3 日本選手権 あと 104 日
 残日数 2018/5/24 ジャパンオープン あと 155 日

DAY		
work	dis	%
DiveSwim	0	0.00%
Kick	200	8.33%
DiveSwim	0	0.00%
Pull	200	8.33%
DiveSwim	0	0.00%
Swim	1300	54.17%
w-up	200	8.33%
Loosen	100	4.17%
Down	400	16.67%
Total	2400	100.00%

WEEK									
work	dis	%	sys	dis	%	str	dis	%	
DiveSwim	0	0.00%	A1	4800	20.84%	Cho	4500	19.66%	
Kick	4000	19.15%	EN1	5400	24.12%	IM	3200	13.96%	
DiveSwim	0	0.00%	EN2	10000	44.68%	S1	4800	21.36%	
Pull	3900	18.67%	EN3	0	0.00%	Fr	9300	40.83%	
DiveSwim	0	0.00%	AN1	1700	7.99%	Ba	0	0.00%	
Swim	8290	39.54%	AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%	
w-up	2400	11.49%	AN3	600	2.68%	Fly	1000	4.37%	
Loosen	300	1.44%	Total	22390	100.00%	Total	22890	100.00%	
Down	2000	9.57%	Week Total		22890				
Total	20890	100.00%							

DAY					
sys	dis	%	str	dis	%
A1	600	22.22%	Cho	800	22.22%
EN1	600	22.22%	IM	0	0.00%
EN2	800	29.63%	S1	1300	36.11%
EN3	0	0.00%	Fr	800	22.22%
AN1	600	22.22%	Ba	0	0.00%
AN2	0	0.00%	Br	0	0.00%
AN3	100	3.70%	Fly	0	0.00%
Total	2700	100.00%	Total	2700	100.00%