# チャレンジマスターズA　　2018年 8月 28日（火）

| Category | Distance | Time | Cycle | Style | Description | Total | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | 100 × | 4 | 01:45 | Fr/Oth | 奇　Fr-Ba/50　　偶　Fr-Fr以外/50 | 400 | 0:06:00 |
| | 25 × | 4 | 00:40 | choice | Hard-Easy/12.5 | 100 | 0:02:40 |
| | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Kick | 200 × | 1 | 04:00 | choice | Smooth | 200 | 0:04:00 |
| ※Finチョイス | 50 × | 3 | 01:10 | IM-S | 1、Fly-Ba/25　2、Ba-Br/25　3、Br-Fr/25 | 150 | 0:03:30 |
| | 25 × | 6 | 00:45 | choice | 奇　Hard15　　偶　サイドキック（ビート板サイドキック） | 150 | 0:04:30 |
| | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Swim | 50 × | 6 | 01:00 | IM-S | （1、Fly-Ba/25　2、Ba-Br/25　3、Br-Fr/25）×2 | 300 | 0:06:00 |
| | 100 × | 4 | 01:50 | IM/Fr | 奇　IM100　　偶　Fr　or　choice | 400 | 0:07:20 |
| | 50 × | 6 | 01:00 | S1 | （1、H-E/25　2、E-H/25　3、Forming）×2 | 300 | 0:06:00 |
| | 25 × | 4 | 00:40 | S1 | 奇　Power Swim 5(10)St　　偶　Forming | 100 | 0:02:40 |
| | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Loosen | 100 × | 1 | 05:00 | choice | Recovery | 100 | 0:05:00 |
| | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Main | 100 × | 2 | 01:50 | S1 | Hard | 200 | 0:03:40 |
| | | | | | Rest　4’ | 0 | 0:00:00 |
| | 100 × | 2 | 01:50 | S1 | Hard | 200 | 0:03:40 |
| | | | | | Rest　4’ | 0 | 0:00:00 |
| | 100 × | 2 | 01:50 | S1 | Hard | 200 | 0:03:40 |
| | | | | | ※スプリンターはBへ | 0 | 0:00:00 |
| | | | | | ※100m1分50秒回れない方はBへ | 0 | 0:00:00 |
| Down | 200 × | 1 | 05:00 | choice | | 200 | 0:05:00 |
| | | | | | Total.3000 | 3000 | 1:03:40 |

# チャレンジマスターズB　　2018年 8月 28日（火）

| Category | Distance | | Time | Cycle | Style | Description | Total | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | 100 | × | 3 | 02:15 | Fr/Oth | 奇　Fr-Ba/50　　偶　Fr-Fr以外/50 | 300 | 0:06:00 |
| | 25 | × | 4 | 00:50 | choice | Hard-Easy/12.5 | 100 | 0:03:20 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Kick | 200 | × | 1 | 05:00 | choice | Smooth | 200 | 0:05:00 |
| ※Finチョイス | 50 | × | 3 | 01:30 | IM-S | 1、Fly-Ba/25　2、Ba-Br/25　3、Br-Fr/25 | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 4 | 01:00 | choice | 奇　Hard15　　偶　サイドキック（ビート板サイドキック） | 100 | 0:04:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Swim | 50 | × | 4 | 01:20 | IM-S | 1、Fly-Ba/25　2、Ba-Br/25　3、Br-Fr/25　4、Fr-Fly/25 | 200 | 0:05:20 |
| | 100 | × | 2 | 02:15 | IM/cho | 1、IM100　　2、choice | 200 | 0:04:30 |
| | 50 | × | 4 | 01:20 | S1 | 1、H-E/25　2、E-H/25　3、Forming　4、B-up50 | 200 | 0:05:20 |
| | 25 | × | 6 | 00:50 | S1 | 奇　Power Swim 5(10)St　　偶　Forming | 150 | 0:05:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Loosen | 100 | × | 1 | 05:00 | choice | Recovery | 100 | 0:05:00 |
| | | | | | | | 0 | 0:00:00 |
| Main | 50 | × | 2 | 01:00 | S1 | Hard　　※1分30秒サークルもあり | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | Rest　4’ | 0 | 0:00:00 |
| | 50 | × | 2 | 01:00 | S1 | Hard　　※1分30秒サークルもあり | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | Rest　4’ | 0 | 0:00:00 |
| | 50 | × | 2 | 01:00 | S1 | Hard　　※1分30秒サークルもあり | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | Rest　4’ | 0 | 0:00:00 |
| | 50 | × | 2 | 01:00 | S1 | Hard　　※1分30秒サークルもあり | 100 | 0:02:00 |
| Down | 200 | × | 1 | 05:00 | choice | | 200 | 0:05:00 |
| | | | | | | Total.2300 | 2300 | 1:01:00 |