

108本チャレンジ 4つのサークル 12本 x 9セット セット間2分 トイレ休憩8or10分

25m 0分45秒サークル		
1時間 45分		
10:14 1本目		
10:23 12本終了	休憩	2分
10:25 13本目		
10:34 24本終了	2分	
10:36 25本目		
10:45 36本終了	2分	
10:47 37本目		
10:56 48本終了	2分	
10:58 49本目		
11:07 60本終了		
トイレ休憩		10分
11:17 61本目		
11:26 72本終了	2分	
11:28 73本目		
11:37 84本終了	2分	
11:39 85本目		
11:48 96本終了	2分	
11:50 97本目		
11:59 108本終了		

50m 1分00秒サークル		
2時間 10分		
10:03 1本目		
10:15 12本終了	休憩	2分
10:17 13本目		
10:29 24本終了	2分	
10:31 25本目		
10:43 36本終了	2分	
10:45 37本目		
10:57 48本終了	2分	
10:59 49本目		
11:11 60本終了		
トイレ休憩		8分
11:19 61本目		
11:31 72本終了	2分	
11:33 73本目		
11:45 84本終了	2分	
11:47 85本目		
11:59 96本終了	2分	
12:01 97本目		
12:13 108本終了		

50m 1分10秒サークル		
2時間 28分		
9:40 1本目		
9:54 12本終了	休憩	2分
9:56 13本目		
10:10 24本終了	2分	
10:12 25本目		
10:26 36本終了	2分	
10:28 37本目		
10:42 48本終了	2分	
10:44 49本目		
10:58 60本終了		
トイレ休憩		8分
11:06 61本目		
11:20 72本終了	2分	
11:22 73本目		
11:36 84本終了	2分	
11:38 85本目		
11:52 96本終了	2分	
11:54 97本目		
12:08 108本終了		

50m 1分15秒サークル		
2時間 37分		
9:40 1本目		
9:55 12本終了	休憩	2分
9:57 13本目		
10:12 24本終了	2分	
10:14 25本目		
10:29 36本終了	2分	
10:31 37本目		
10:46 48本終了	2分	
10:48 49本目		
11:03 60本終了		
トイレ休憩		8分
11:11 61本目		
11:26 72本終了	2分	
11:28 73本目		
11:43 84本終了	2分	
11:45 85本目		
12:00 96本終了	2分	
12:02 97本目		
12:17 108本終了		