

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	休憩 2分	
10:23 12本終了		
10:25 13本目	2分	
10:34 24本終了		
10:36 25本目	2分	
10:45 36本終了		
10:47 37本目	2分	
10:56 48本終了		
10:58 49本目	2分	
11:07 60本終了		
トイレ休憩 10分		
11:17 61本目	2分	
11:26 72本終了		
11:28 73本目	2分	
11:37 84本終了		
11:39 85本目	2分	
11:48 96本終了		
11:50 97本目	2分	
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	休憩 2分	
10:15 12本終了		
10:17 13本目	2分	
10:29 24本終了		
10:31 25本目	2分	
10:43 36本終了		
10:45 37本目	2分	
10:57 48本終了		
10:59 49本目	2分	
11:11 60本終了		
トイレ休憩 8分		
11:19 61本目	2分	
11:31 72本終了		
11:33 73本目	2分	
11:45 84本終了		
11:47 85本目	2分	
11:59 96本終了		
12:01 97本目	2分	
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	休憩 2分	
9:54 12本終了		
9:56 13本目	2分	
10:10 24本終了		
10:12 25本目	2分	
10:26 36本終了		
10:28 37本目	2分	
10:42 48本終了		
10:44 49本目	2分	
10:58 60本終了		
トイレ休憩 8分		
11:06 61本目	2分	
11:20 72本終了		
11:22 73本目	2分	
11:36 84本終了		
11:38 85本目	2分	
11:52 96本終了		
11:54 97本目	2分	
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	休憩 2分	
9:55 12本終了		
9:57 13本目	2分	
10:12 24本終了		
10:14 25本目	2分	
10:29 36本終了		
10:31 37本目	2分	
10:46 48本終了		
10:48 49本目	2分	
11:03 60本終了		
トイレ休憩 8分		
11:11 61本目	2分	
11:26 72本終了		
11:28 73本目	2分	
11:43 84本終了		
11:45 85本目	2分	
12:00 96本終了		
12:02 97本目	2分	
12:17 108本終了		