

# 50本チャレンジ！ サークルごとの時間配分表

2020.08.02

## 通常スイム(時間帯:A以外)

1分	50本	1分10秒	50本	1分15秒	50本	0分45秒	60本
12本	720 ⇒ 12分	12本	840 ⇒ 14分	12本	900 ⇒ 15分	12本	540 ⇒ 9分
休憩	1	休憩	1分	休憩	1分	休憩	1分
12本	720 ⇒ 12分	12本	840 ⇒ 14分	12本	900 ⇒ 15分	12本	540 ⇒ 9分
休憩	1	休憩	1分	休憩	1分	休憩	1分
12本	720 ⇒ 12分	12本	840 ⇒ 14分	12本	900 ⇒ 15分	12本	540 ⇒ 9分
休憩	1	休憩	1分	休憩	1分	休憩	1分
14本	840 ⇒ 14分	14本	980 ⇒ 16分 20秒	14本	1050 ⇒ 17分 30秒	12本	540 ⇒ 9分
53分		61分 20秒		65分 30秒		休憩	1分
						12本	540 ⇒ 9分
						49分	

## フィンスイム(時間帯:A)

1分	50本	1分10秒	50本	1分15秒	50本
UP	4本 240 ⇒ 4分	UP	4本 280 ⇒ 4分 40秒	UP	4本 300 ⇒ 5分
休憩	1分	休憩	1分 20秒	休憩	1分
BF	10本 600 ⇒ 10分	BF	10本 700 ⇒ 11分 40秒	BF	10本 750 ⇒ 12分 30秒
休憩	1分	休憩	1分 20秒	休憩	1分 30秒
BF	10本 600 ⇒ 10分	BF	10本 700 ⇒ 11分 40秒	BF	10本 750 ⇒ 12分 30秒
フィン交換休憩	4分	フィン交換休憩	4分 20秒	フィン交換休憩	4分 30秒
MF	10本 600 ⇒ 10分	MF	10本 700 ⇒ 11分 40秒	MF	10本 750 ⇒ 12分 30秒
休憩	5分	休憩	4分 20秒	休憩	4分 30秒
MF	10本 600 ⇒ 10分	MF	10本 700 ⇒ 11分 40秒	MF	10本 750 ⇒ 12分 30秒
休憩	1分	休憩	1分 0秒	休憩	1分 0秒
6本	360 ⇒ 6分	6本	420 ⇒ 7分 0秒	6本	450 ⇒ 7分 30秒
62分		70分40秒 ⇔ 66分 280秒		75分00秒 ⇔ 71分 240秒	

今回は……  
 飛沫感染防止の為、  
 役員は「スタート出し」  
 (ヨーイハイ!)のお声  
 掛けを行わないように  
 します。  
 先頭の方はスタート  
 時間を間違えない  
 ように!(^^)!

\* フィンスイムは休憩時間がサークルによってバラバラです。セット間後のスタート(10本のスタート)は常に00秒からスタートにしています