

25.03.03. (MON) 10:30-12:00

SC

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	8	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)		1	200	5:20
CHO	200	2	1	4:00	CHO	道具チョイス (Bは、4:45)		2	400	8:00
CHO	100	4	1	2:15	CHO	道具チョイス (Bは、2:30)		2	400	9:00
CHO	50	8	1	1:20	CHO	道具チョイス (Bは、6t 1:30)		2	400	10:40
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
P	25	8	1	1:00	CHO	SC(HF)/ P, by 1t.		1	200	8:00
P	25	8	1	1:00	CHO	SC(FF)/ P, by 1t.		1	200	8:00
S	25	8	1	0:50	CHO	SC/ S by 12.5m.		1	200	6:40
S	25	20	1	0:35	CHO	(Bは、16t 0:45)		3	500	11:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2450

TOTAL 2650 73:20

25.03.10. (MON) 10:30-12:00

FR(P: キャッチ)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	8	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)		1	200	5:20
CHO	200	2	1	4:00	CHO	道具チョイス (Bは、4:45)		2	400	8:00
CHO	100	4	1	2:15	CHO	道具チョイス (Bは、2:30)		2	400	9:00
CHO	50	8	1	1:20	CHO	道具チョイス (Bは、6t 1:30)		2	400	10:40
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	0:50	CHO	SC/ S by 12.5m.		1	200	6:40
S	25	8	1	0:50	FR	片手ナックル(R/ L, by 1t)		1	200	6:40
P	25	12	1	0:45	FR	HYP 3 or 5		2	300	9:00
S	50	10	1	1:15	CHO	(Bは、8t 1:30)		3	500	12:30
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2550

TOTAL 2750 73:50

25.03.17 (MON) 10:30-12:00

FR(P: エントリーを遠くに)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	8	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)		1	200	5:20
CHO	200	2	1	4:00	CHO	道具チョイス (Bは、4:45)		2	400	8:00
CHO	100	4	1	2:15	CHO	道具チョイス (Bは、2:30)		2	400	9:00
CHO	50	8	1	1:20	CHO	道具チョイス (Bは、6t 1:30)		2	400	10:40
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	0:50	CHO	SC/ S by 12.5m.		1	200	6:40
S	25	8	1	0:50	FR	Draw S/ S, by 1t.		1	200	6:40
P	25	12	1	0:45	FR	HYP 3 or 5		2	300	9:00
S	25	20	1	0:35	CHO	(Bは、16t 0:45)		3	500	11:40
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00
								(B)	2550	
								TOTAL	2750	73:00

25.03.25 (MON) 10:30-12:00

FR(バランス)

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	8	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)		1	200	5:20
CHO	200	2	1	4:00	CHO	道具チョイス (Bは、4:45)		2	400	8:00
CHO	100	4	1	2:15	CHO	道具チョイス (Bは、2:30)		2	400	9:00
CHO	50	8	1	1:20	CHO	道具チョイス (Bは、6t 1:30)		2	400	10:40
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	25	8	1	0:50	CHO	SC/ S by 12.5m.		1	200	6:40
S	25	8	1	0:50	FR	H-up S/ S, by 12.5m.		1	200	6:40
P	25	12	1	0:45	FR	HYP 3 or 5		2	300	9:00
S	50	10	1	1:15	CHO	(Bは、8t 1:30)		3	500	12:30
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00
								(B)	2550	
								TOTAL	2750	73:50