

あいさん

fly100m

2016/9/25 FIA

短水路

RT=0.82

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	9	25	32.5	50	58	75	83	100	ターンで8mはしっかり稼げました
time	3.98	17.51	24.4	40.85	47.2	63.99	70.56	88.37	反復練習で25m=20秒平均で泳いでいきましょう
LAP		13.53	6.89	16.45	6.35	16.79	6.57	17.81	
25m LAP		17.51		23.34		23.14		24.38	平均LAP <u>22.09</u>
ストローク数	9			10		10		11	平均ストローク数 <u>10.00</u>
m/s		1.50		1.65		1.68		1.62	平均1ストロークの時間 <u>1.61</u> 16.12
1ストローク		1.78		1.75		1.70		1.55	平均1ストロークの距離 <u>1.69</u> 16.93

GOLGO

fr100m

2016/9/25 FIA

短水路

RT=0.92

	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ターン	浮き上がり	ゴール	コメント
何m地点	8	25	29	50	55	75	79	100	後半しっかりまとめられていました
time	3.00	14.9	17.29	31.61	33.83	49.69	52.34	67.75	左のリカバリーを上へ伸び上げらずから前に持ってい
LAP		11.9	2.39	14.32	2.22	15.86	2.65	15.41	0.73くらいの時間
25m LAP		14.9		16.71		18.08		18.06	平均LAP <u>16.94</u>
ストローク数		16.5		18		20		21	平均ストローク数 <u>18.88</u>
m/s		0.72		0.80		0.79		0.73	平均1ストロークの時間 <u>0.76</u> 14.36
1ストローク		1.03		1.17		1.00		1.00	平均1ストロークの距離 <u>1.05</u> 19.80