

レースプランニング表



大会名 (L・S)	氏 名
期 日	グループ
場 所	誕 生 日 才

種目 1	m		Target
------	---	--	--------

PB(L・S)	目標	結果	GAP	作戦 反省／感想
Sp1	Sp1	Sp1		
Sp2 Lap	Sp2 Lap	Sp2 Lap		
Sp3 Lap	Sp3 Lap	Sp3 Lap		
Sp4 Lap	Sp4 Lap	Sp4 Lap		

種目 2	m		Target
------	---	--	--------

PB(L・S)	目標	結果	GAP	作戦 反省／感想
Sp1	Sp1	Sp1		
Sp2 Lap	Sp2 Lap	Sp2 Lap		
Sp3 Lap	Sp3 Lap	Sp3 Lap		
Sp4 Lap	Sp4 Lap	Sp4 Lap		

種目 3	m		Target
------	---	--	--------

PB(L・S)	目標	結果	GAP	作戦 反省／感想
Sp1	Sp1	Sp1		
Sp2 Lap	Sp2 Lap	Sp2 Lap		
Sp3 Lap	Sp3 Lap	Sp3 Lap		
Sp4 Lap	Sp4 Lap	Sp4 Lap		

種目 4	m		Target
------	---	--	--------

PB(L・S)	目標	結果	GAP	作戦 反省／感想
Sp1	Sp1	Sp1		
Sp2 Lap	Sp2 Lap	Sp2 Lap		
Sp3 Lap	Sp3 Lap	Sp3 Lap		
Sp4 Lap	Sp4 Lap	Sp4 Lap		