

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8	S 100×3-2'50"-2'40"-2'30" FR	300
5.5	K 50×3-1'50" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 顔上げ	150
6	1) P 25×4-45" FR パドル ストローク数を数える	200
5	2) P 100×1-2'30" FR パドル 1)の合計ストローク数で	200
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
5.5	1) S 100×1-2'45" FR フォーム	200
6	2) S 50×2-1'30" FR H	200
5.5	3) S 100×1-2'45" FR フォーム	200
6	4) S 25×4-45" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		2250

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'30"-2'20"-2'10" FR	300
5	K 50×3-1'40" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サイト by25m	200
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 顔上げ	150
6	1) P 25×4-45" FR パドル ストローク数を数える	200
4	2) P 100×1-2'00" FR パドル 1)の合計ストローク数で	200
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
8	1) S 150×1-4'00" FR フォーム	300
4	2) S 50×2-60" FR H	200
8	3) S 150×1-4'00" FR フォーム	300
4	4) S 25×4-30" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		2600

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'20"-2'10"-2'00" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 顔上げ	150
5.5	1) P 25×4-40" FR パドル ストローク数を数える	200
3.5	2) P 100×1-1'50" FR パドル 1)の合計ストローク数で	200
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
9	1) S 200×1-4'30" FR フォーム	400
6	2) S 50×3-60" FR H	300
9	3) S 200×1-4'30" FR フォーム	400
6	4) S 25×6-30" FR H	300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		2950

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'10"-2'00"-1'50" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 顔上げ	150
5.5	1) P 25×4-40" FR パドル ストローク数を数える	200
3.5	2) P 100×1-1'40" FR パドル 1)の合計ストローク数で	200
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
8	1) S 200×1-4'00" FR フォーム	400
8	2) S 50×4-60" FR H	400
8	3) S 200×1-4'00" FR フォーム	400
8	4) S 25×8-30" FR H	400
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
87		3150

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 100×4-2'10"-2'00"-1'50"-1'40" FR	400
6	K 50×4-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	200
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
4	1) P 25×4-30" FR パドル ストローク数を数える	200
3	2) P 100×1-1'30" FR パドル 1)の合計ストローク数で	200
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
7.5	1) S 200×1-3'45" FR フォーム	400
8	2) S 50×4-60" FR H	400
7.5	3) S 200×1-3'45" FR フォーム	400
8	4) S 25×8-30" FR H	400
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		3350

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-2'00"-1'50"-1'40"-1'30" FR	400
4	K 50×3-1'20" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
6	1) P 25×4-30" FR パドル ストローク数を数える	300
4	2) P 100×1-1'20" FR パドル 1)の合計ストローク数で	300
2	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
7	1) S 200×1-3'30" FR フォーム	400
8	2) S 50×4-60" FR H	400
7	3) S 200×1-3'30" FR フォーム	400
8	4) S 25×8-30" FR H	400
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		3500