

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
9	S 50×6-1'30" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
4	スカーリング° 25×4-60" 1~2→様々な位置で プルプイ 3~4→顔上げ	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DPS	150
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト° by25m	150
10	1) S 100×1-2'30" FR H	400
12	2) S 100×1-3'00" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
84.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
7	S 50×6-1'10" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
4	スカーリング° 25×4-60" 1~2→様々な位置で プルプイ 3~4→顔上げ	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト° by25m	150
13	1) S 150×1-3'15" FR H	600
11	2) S 100×1-2'45" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
84		2600

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
6.5	S 50×6-1'05" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5.5	スカーリング° 25×6-55" 1~4→様々な位置で プルプイ 5~6→顔上げ	150
5	P 50×4-1'15" FR ハドル DPS	200
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
5.5	Drill 50×4-1'20" FR キャッチアップ° ストレートアーム	200
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト° by25m	200
12	1) S 150×1-3'00" FR H	600
10	2) S 100×1-2'30" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
84.5		2800

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5.5	スカーリング° 25×6-55" 1~4→様々な位置で プルプイ 5~6→顔上げ	150
5	P 50×4-1'15" FR ハドル DPS	200
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト° by25m	200
13.5	1) S 150×1-2'45" FR H	750
12.5	2) S 100×1-2'30" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
85		3000

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5	スカーリング° 25×6-50" 1~4→様々な位置で プルプイ 5~6→顔上げ	150
4.5	P 50×4-1'10" FR ハドル DPS	200
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト° by25m	200
15	1) S 150×1-2'30" FR H	900
13.5	2) S 100×1-2'15" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
5	DW	
84.5		3250

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° キックを止めない	150
5.5	S 50×6-55" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5	スカーリング° 25×6-50" 1~4→様々な位置で プルプイ 5~6→顔上げ	150
4.5	P 50×4-1'10" FR ハドル DPS	200
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト° by25m	150
15.5	1) S 150×1-2'15" FR H	1050
15.5	2) S 100×1-2'15" FR E	700
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
5	DW	
85		3450