

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR ビルドアップ by25m	200
3	Drill 50×2-1'30" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
11	1) S 100×2-2'45" FR	400
5	2) S 100×1-2'30" FR	200
5	3) S 50×2-1'15" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
4.5	S 50×3-1'30" FR DES 3本目オールアウト	150
5	DW	
62		1550

時間	2	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7	S 100×3-2'20" FR ビルドアップ by25m	300
3	Drill 50×2-1'20" FR リカバリー 親指で肩を触る	100
13	1) S 150×2-3'15" FR	600
4	2) S 100×1-2'00" FR	200
4	3) S 50×2-60" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	S 50×3-1'20" FR DES 3本目オールアウト	150
5	DW	
61.5		1850

時間	3	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6.5	S 100×3-2'10" FR ビルドアップ by25m	300
2.5	Drill 50×2-1'10" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
12	1) S 150×2-3'00" FR	600
7.5	2) S 100×2-1'50" FR	400
3.5	3) S 50×2-55" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
3.5	S 50×3-1'15" FR DES 3本目オールアウト	150
5	DW	
62		2050

時間	4	距離
10	UP	
5.5	S 25×8-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6	S 100×3-2'00" FR ビルドアップ by25m	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR リカバリー 親指で肩を触る	150
11	1) S 150×2-2'45" FR	600
7	2) S 100×2-1'45" FR	400
5	3) S 50×3-50" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
3.5	S 50×3-1'15" FR DES 3本目オールアウト	150
5	DW	
62		2200

時間	5	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×3-1'50" FR ビルドアップ by25m	300
4	Drill 50×4-60" FR リカハリー 親指で肩を触る	200
10	1) S 150×2-2'30" FR	600
10	2) S 100×3-1'40" FR	600
4.5	3) S 50×3-45" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
3.5	S 50×3-1'10" FR DES 3本目オールアウト	150
5	DW	
61.5		2450

時間	6	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×3-1'45" FR ビルドアップ by25m	300
4	Drill 50×4-60" FR リカバリー 親指で肩を触る	200
9	1) S 150×2-2'15" FR	600
9	2) S 100×3-1'30" FR	600
6	3) S 50×4-45" FR	400
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	S 50×4-1'10" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
62		2600