

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45"-2'30" FR	200
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
6	トックパドル 25×6-60" プルプイ	150
11	P 50×8-1'30"-1'15"交互 FR パドル	400
5	P 50×3-1'40" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	150
10	S 100×4-2'30" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
9	K/K/S 75×4-2'15" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
12	S 50×8-1'30" FR 1E1H	400
5	DW	
85		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 150×2-3'45"-3'15" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
6	トックハドル 25×6-60" プルプイ	150
11.5	P 50×10-1'20"-60"交互 FR ハドル	500
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	150
10.5	S 100×5-2'05" FR 頑張ろう	500
3	S 25×4-45" E	100
8	K/K/S 75×4-2'00" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
10	S 50×8-1'15" FR 1E1H	400
5	DW	
85		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8.5	S 200×2-4'30"-4'00" FR	400
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5.5	トックハドル 25×6-55" プルプイ	150
11	P 50×10-1'15"-55"交互 FR ハドル	500
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	100
11.5	S 100×6-1'55" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
8	K/K/S 75×4-2'00" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
11.5	S 50×10-1'10" FR 1E1H	500
5	DW	
85		2950

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	S 200×2-4'15"-3'45" FR	400
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5.5	トックパドル 25×6-55" プルプイ	150
10	P 50×10-1'10"-50"交互 FR パドル	500
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	100
14	S 100×8-1'45" FR 頑張ろう	800
3	S 25×4-40" E	100
7.5	K/K/S 75×4-1'50" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
11.5	S 50×10-1'10" FR 1E1H	500
5	DW	
85		3150

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 200×2-4'00"-3'30" FR	400
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ	150
10.5	P 50×12-60"-45"交互 FR パドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	150
12.5	S 100×8-1'35" FR 頑張ろう	800
2	S 25×4-30" E	100
7	K/K/S 75×4-1'40" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
12	S 50×12-60" FR 1E1H	600
5	DW	
83		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
10.5	S 200×3-3'45"-3'30"-3'15" FR	600
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ	150
10	P 50×12-60"-40"交互 FR パドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ プルプイ	150
14	S 100×10-1'25" FR 頑張ろう	1000
2	S 25×4-30" E	100
6	K/K/S 75×4-1'30" FR 0~25→12サイト by25m 25~50→6サイト 50~75→S	300
10	S 50×10-60" FR 1E1H	500
5	DW	
83.5		3700