

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
5.5	K 50×3-1'50" FLY/FR by25m グライド	150
8.5	P 100×3-2'45" FR ハドル	300
13	S 150×3-4'15" FR	450
3	P 50×2-1'30" FR ハドル	100
11	S 100×4-2'45" FR	400
3	P 25×4-45" FR ハドル	100
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	D 25×4-50" FR H	100
5	DW	
84		2300

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7.5	S 100×3-2'30" FR DES	300
5	K 50×3-1'40" FLY/FR by25m グライド	150
7.5	P 100×3-2'30" FR ハドル	300
13.5	S 200×3-4'30" FR	600
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル	150
10	S 150×3-3'15" FR	450
3	P 25×4-45" FR ハドル	100
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
3.5	D 25×4-50" FR H	100
5	DW	
85		2750

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m グライド	150
6.5	P 100×3-2'10" FR ハドル	300
17	S 200×4-4'15" FR	800
2.5	P 50×2-1'15" FR ハドル	100
12.5	S 150×4-3'10" FR	600
3	P 25×4-45" FR ハドル	100
6	S 100×3-2'00" FR	300
3.5	D 25×4-50" FR H	100
5	DW	
86		3050

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40'' FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00'' FR DES	300
4.5	K 50×3-1'30'' FLY/FR by25m グライド	150
6	P 100×3-2'00'' FR ハトル	300
16	S 200×4-4'00'' FR	800
3.5	P 50×3-1'15'' FR ハトル	150
12	S 150×4-3'00'' FR	600
4	P 25×6-40'' FR ハトル	150
5.5	S 100×3-1'50'' FR	300
4.5	D 25×6-45'' FR H	150
5	DW	
85		3200

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
6	K 50×4-1'30" FLY/FR by25m グライド	200
5.5	P 100×3-1'50" FR ハトル	300
15	S 200×4-3'45" FR	800
5	P 50×4-1'15" FR ハトル	200
11	S 150×4-2'45" FR	600
5.5	P 25×8-40" FR ハトル	200
5	S 100×3-1'40" FR	300
4.5	D 25×6-45" FR H	150
5	DW	
85		3350

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5.5	K 50×4-1'20" FLY/FR by25m グライド	200
5.5	P 100×3-1'45" FR ハトル	300
14	S 200×4-3'30" FR	800
5	P 50×4-1'15" FR ハトル	200
10	S 150×4-2'30" FR	600
5.5	P 25×8-40" FR ハトル	200
6	S 100×4-1'30" FR	400
4.5	D 25×6-45" FR H	150
5	DW	
85		3550