

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 ストロークを長く	150
10	P 25×12-50" FR ハドル DPS3本ずつ	300
11	P 100×2×2 レスト30" -2'45"-2'30" FR ハドル	400
10	S 25×12-50" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	150
7.5	S 50×5-1'30" FR タイミングに注意	250
5	1) S 50×2-1'15" FR	200
6	2) S 100×1-3'00" FR	200
3	3) D 25×2-45" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→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
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ ストロークを長く	150
9	P 25×12-45" FR ハドル DPS3本ずつ	300
13.5	P 100×2×3 レスト30" -2'10"-2'00" FR ハドル	600
9	S 25×12-45" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
7.5	S 50×6-1'15" FR タイミングに注意	300
4	1) S 50×2-60" FR	200
9	2) S 100×2-2'15" FR	400
3	3) D 25×2-45" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		2750

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ ストロークを長く	150
9	P 25×12-45" FR ハドル DPS3本ずつ	300
17	P 100×2×4 レスト30" -2'00"-1'50" FR ハドル	800
9	S 25×12-45" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
6.5	S 50×6-1'05" FR タイミングに注意	300
3.5	1) S 50×2-55" FR	200
9	2) S 100×2-2'10" FR	400
3	3) D 25×2-45" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→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
4.5	Drill 50×4-1'10" FR キャッチアップ ストロークを長く	200
8	P 25×12-40" FR ハドル DPS3本ずつ	300
15.5	P 100×2×4 レスト30" -1'50"-1'40" FR ハドル	800
8	S 25×12-40" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
10	S 50×10-60" FR タイミングに注意	500
3.5	1) S 50×2-50" FR	200
8	2) S 100×2-2'00" FR	400
3	3) D 25×2-40" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	Drill 50×4-1'05" FR キャッチアップ ストロークを長く	200
7	P 25×12-35" FR ハドル DPS3本ずつ	300
18	P 100×2×5 レスト30" -1'40"-1'30" FR ハドル	1000
7	S 25×12-35" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
9	S 50×10-55" FR タイミングに注意	500
3	1) S 50×2-45" FR	200
7.5	2) S 100×2-1'50" FR	400
3	3) D 25×2-40" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3450

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ ストロークを長く	200
7	P 25×12-35" FR ハドル DPS3本ずつ	300
20.5	P 100×2×6 レスト30" -1'35"-1'25" FR ハドル	1200
7	S 25×12-35" 1~8→FR 9~12→ P→FR K→FLY	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
8.5	S 50×10-50" FR タイミングに注意	500
3	1) S 50×2-40" FR	200
7	2) S 100×2-1'40" FR	400
3	3) D 25×2-40" FR 残り12.5m顔上げ	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3650