

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
3.5	Drill 25×4-50" P→FR K→FLY	100
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-60" 顔上げ	100
6	P 50×4-1'30" FR パドル ストローク数を数え少なく	200
4	スカーリング 25×4-60" 背面	100
6	P 50×4-1'30" FR パドル H	200
5.5	K 50×3-1'50" 12サイドスカーリングキック	150
5	Drill 50×3-1'40" 3スカル3ストローク	150
12	1) S 150×1-4'00" FR H	450
9	2) S 100×1-3'00" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
85.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	Drill 25×4-50" P→FR K→FLY	100
7.5	S 100×3-2'30" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-60" 顔上げ	100
4.5	P 50×4-1'10" FR パドル ストローク数を数え少なく	200
4	スカーリング 25×4-60" 背面	100
6	P 50×4-1'30" FR パドル H	200
5	K 50×3-1'40" 12サイドスカーリングキック	150
4.5	Drill 50×3-1'30" 3スカル3ストローク	150
12	1) S 150×1-3'00" 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	
86		2600

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3	Drill 25×4-45" P→FR K→FLY	100
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-55" 顔上げ	100
6.5	P 50×6-1'05" FR パドル ストローク数を数え少なく	300
4	スカーリング 25×4-55" 背面	100
8	P 50×6-1'20" FR パドル H	300
4.5	K 50×3-1'30" 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" 3スカル3ストローク	150
11	1) S 150×1-2'45" 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	
85.5		2800

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3	Drill 25×4-45" P→FR K→FLY	100
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-55" 顔上げ	100
6	P 50×6-60" FR ハドル ストローク数を数え少なく	300
4	スカーリング 25×4-55" 背面	100
7.5	P 50×6-1'15" FR ハドル H	300
4.5	K 50×3-1'30" 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" 3スカル3ストローク	150
12.5	1) S 150×1-2'30" 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	
87		3050

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3	Drill 25×4-40" P→FR K→FLY	100
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-50" 顔上げ	100
5.5	P 50×6-55" FR パドル ストローク数を数え少なく	300
3.5	スカーリング 25×4-50" 背面	100
7	P 50×6-1'10" FR パドル H	300
4.5	K 50×3-1'30" 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" 3スカル3ストローク	150
13.5	1) S 150×1-2'15" 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	
85.5		3300

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3	Drill 25×4-40" P→FR K→FLY	100
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
3.5	スカーリング 25×4-50" 顔上げ	100
5	P 50×6-50" FR ハドル ストローク数を数え少なく	300
3.5	スカーリング 25×4-50" 背面	100
8	P 100×4-2'00" FR ハドル H	400
4	K 50×3-1'20" 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク	150
13	1) S 150×1-2'10" FR H	900
13	2) S 100×1-2'10" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
5	DW	
85.5		3500