

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DES	150
22.5	S 100×2×4 レスト30" ①③-2'45" ②④-2'30"	800
3.5	S 25×4-50" E	100
9	P 50×6-1'30" FR ハドル 1E1H	300
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
7	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
3	S 100×1-3'00" FR 大きく	100
5	DW	
84.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 150×2-3'30" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DES	150
17.5	S 100×2×4 レスト30" ①③-2'00" ②④-1'55"-2'05"	800
3	S 25×4-45" E	100
11	P 50×8-1'20" FR ハドル 1E1H	400
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト by25m	150
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	S 200×1-5'00" FR 大きく	200
5	DW	
84.5		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8.5	S 200×2-4'15" FR	400
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル DES	150
21	S 100×2×5 レスト30" ①③⑤-1'55" ②④-1'50"-2'00"	1000
3	S 25×4-45" E	100
10	P 50×8-1'15" FR ハドル 1E1H	400
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
4.5	S 200×1-4'30" FR 大きく	200
5	DW	
85.5		3000

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 200×2-3'45" FR	400
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
4	P 50×4-60" FR ハトル DES	200
23.5	S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'45" ②④⑥-1'40"-1'50"	1200
3	S 25×4-40" E	100
10	P 50×8-1'15" FR ハトル 1E1H	400
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
4	S 200×1-4'00" FR 大きく	200
5	DW	
86		3250

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7	S 200×2-3'30" FR	400
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
4	P 50×4-60" FR ハドル DES	200
21.5	S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'35" ②④⑥-1'30"-1'40"	1200
2	S 25×4-30" E	100
11.5	P 50×10-1'10" FR ハドル 1E1H	500
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
4	S 200×1-3'45" FR 大きく	200
5	DW	
84.5		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
6.5	S 200×2-3'20" FR	400
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
4	P 50×4-60" FR ハドル DES	200
19.5	S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'25" ②④⑥-1'20"-1'30"	1200
2	S 25×4-30" E	100
14	P 50×12-1'10" FR ハドル 1E1H	600
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
4	S 200×1-3'45" FR 大きく	200
5	DW	
85		3550