

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6.5	K/S 50×4-1'40" FR K→6サット by25m タイミングを合わせよう	200
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	600
10	S 25×12-50" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
6	スカーリング 25×6-60" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
12	P 50×8-1'30" FR ハドル 1E1H	400
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
84		2200

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m	150
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サット by25m タイミングを合わせよう	200
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	800
9	S 25×12-45" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
6	スカーリング 25×6-60" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
10.5	P 50×8-1'20" FR ハドル 1E1H	400
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
85		2550

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サット by25m タイミングを合わせよう	200
21	S 100×10-2'05" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	1000
9	S 25×12-45" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
5.5	スカーリング 25×6-55" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
10	P 50×8-1'15" FR ハドル 1E1H	400
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
86		2800

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	200
23	S 100×12-1'55" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	1200
8	S 25×12-40" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
5.5	スカーリング 25×6-55" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
9.5	P 50×8-1'10" FR ハドル 1E1H	400
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
85.5		3000

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	200
24.5	S 100×14-1'45" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	1400
7	S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
5	スカーリング 25×6-50" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
11	P 50×10-1'05" FR ハドル 1E1H	500
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
85.5		3300

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m タイミングを合わせよう	200
25.5	S 100×16-1'35" FR 一定ペース 前後半差をなくそう	1600
7	S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BR 9~12→BA	300
5	スカーリング 25×6-50" フルブイ 奇数→顔上げ 偶数→様々な位置で	150
10	P 50×10-60" FR パドル 1E1H	500
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
84.5		3500