

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 25×4-60" FLY グライド	100
3.5	S 25×4-50" FLY 右手/左手/両手	100
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイドスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 3スカル3ストローク	100
10	1) S 100×2-2'30" FR	400
10	2) S 50×4-1'15" FR	400
6	3) D 25×4-45" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ	100
12	P 50×8-1'30" FR パドル	400
4.5	S 50×3-1'30" FR フォーム	150
5	DW	
84.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	K 25×4-60" FLY グライド	100
3.5	S 25×4-50" FLY 右手/左手/両手	100
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイドスカーリングキック	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
8	1) S 100×2-2'00" FR	400
8	2) S 50×4-60" FR	400
8	3) D 25×6-40" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ	150
11.5	P 50×10-1'10" FR パドル	500
3.5	S 50×3-1'10" FR フォーム	150
5	DW	
85.5		2650

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	K 25×4-55" FLY グライド	100
3	S 25×4-45" FLY 右手/左手/両手	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
11	1) S 100×3-1'50" FR	600
11	2) S 50×6-55" FR	600
6	3) D 25×6-30" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ	150
10	P 50×10-60" FR パドル	500
3.5	S 50×3-1'05" FR フォーム	150
5	DW	
85		3050

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	K 25×4-55" FLY グライド	100
3	S 25×4-45" FLY 右手/左手/両手	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
10	1) S 100×3-1'40" FR	600
10	2) S 50×6-50" FR	600
6	3) D 25×6-30" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ	150
11	P 50×12-55" FR パドル	600
4	S 50×4-60" FR フォーム	200
5	DW	
84		3200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-50" FLY グライド	100
3	S 25×4-40" FLY 右手/左手/両手	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
13	1) S 100×4-1'35" FR	800
10	2) S 50×6-50" FR	600
6	3) D 25×6-30" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ	150
10	P 50×12-50" FR パドル	600
4	S 50×4-60" FR フォーム	200
5	DW	
84.5		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	K 25×4-50" FLY グライド	100
3	S 25×4-40" FLY 右手/左手/両手	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
12	1) S 100×4-1'30" FR	800
9	2) S 50×6-45" FR	600
6	3) D 25×6-30" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ	150
12	P 50×16-45" FR パドル	800
4	S 50×4-60" FR フォーム	200
5	DW	
85		3650