

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-60" 腰の位置 プルプイ	100
16.5	P 100×2×3 レスト30" FR パドル ①③-2'30" ②-2'45"	600
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	K 50×2-1'50" FR 板ヘッドダウン	100
6	S 50×4-1'30" FR 左右の腕のタイミング	200
7.5	1) S 100×1-2'30" FR H	300
10	2) S 25×4-50" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
84.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-60" 腰の位置 プルプイ	100
21	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-2'05" ②-2'30"	900
3	S 25×4-45" E	100
3.5	K 50×2-1'40" FR 板ヘッドダウン	100
5	S 50×4-1'15" FR 左右の腕のタイミング	200
6	1) S 100×1-2'00" FR H	300
10	2) S 25×4-50" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
86		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-55" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-55" 腰の位置 プルプイ	100
19.5	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-1'55" ②-2'15"	900
3	S 25×4-45" E	100
3	K 50×2-1'30" FR 板ヘッドダウン	100
4.5	S 50×4-1'05" FR 左右の腕のタイミング	200
7.5	1) S 100×1-1'50" FR H	400
12	2) S 25×4-45" 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		2900

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-55" プルプイ	100
4	スカーリング 25×4-55" 腰の位置 プルプイ	100
24	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'45" ②④-2'00"	1200
3	S 25×4-40" E	100
3	K 50×2-1'30" FR 板ヘッドダウン	100
4	S 50×4-60" FR 左右の腕のタイミング	200
6.5	1) S 100×1-1'40" FR H	400
10.5	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	ドックパドル 25×4-50" プルプイ	100
3.5	スカーリング 25×4-50" 腰の位置 プルプイ	100
23	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'35" ②④-2'00"	1200
2	S 25×4-30" E	100
3	K 50×2-1'30" FR 板ヘッドダウン	100
8	S 50×8-60" FR 左右の腕のタイミング	400
6	1) S 100×1-1'30" FR H	400
10.5	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'40" FR DES	300
3.5	ドックパドル 25×4-50" プルプイ	100
3.5	スカーリング 25×4-50" 腰の位置 プルプイ	100
21	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'25" ②④-1'50"	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 板ヘッドダウン	150
5.5	S 50×6-55" FR 左右の腕のタイミング	300
6.5	1) S 100×1-1'20" FR H	500
13.5	2) S 25×4-40" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
85		3550