

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR ビルドアップ by25m	200
8.5	S 150×2-4'15" FR 100~150→H	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 様々な位置で	150
12	P 50×8-1'30" FR ハドル	400
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
8.5	1) S 150×1-4'15" FR H	300
6	2) S 25×4-45" E	200
7.5	3) S 50×3-1'15" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2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 ビルドアップ by25m	300
7	S 150×2-3'30" FR 100~150→H	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 様々な位置で	150
11.5	P 50×10-1'10" FR パドル	500
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック/両足	150
8.5	1) S 200×1-4'15" FR H	400
6	2) S 25×4-45" E	200
6	3) S 50×3-60" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		2750

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8.5	S 100×4-2'10" FR ビルドアップ by25m	400
6.5	S 150×2-3'15" FR 100~150→H	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 様々な位置で	150
13	P 50×12-1'05" FR パドル	600
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
8	1) S 200×1-4'00" FR H	400
6	2) S 25×4-45" E	200
5.5	3) S 50×3-55" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
84.5		2950

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR ビルドアップ by25m	300
6	S 150×2-3'00" FR 100~150→H	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 様々な位置で	150
12	P 50×12-60" FR ハドル	600
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
15	1) S 200×2-3'45" FR H	800
6	2) S 25×4-45" E	200
5	3) S 50×3-50" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
84.5		3200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR ビルドアップ by25m	300
8.5	S 150×3-2'45" FR 100~150→H	450
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 様々な位置で	150
11	P 50×12-55" FR ハドル	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
14	1) S 200×2-3'30" FR H	800
6	2) S 25×4-45" E	200
5	3) S 50×3-50" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'40" FR ビルドアップ by25m	300
5	S 150×2-2'30" FR 100~150→H	300
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ 様々な位置で	100
6.5	P 50×8-50" FR ハドル	400
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
19.5	1) S 200×2-3'15" FR H	1200
9	2) S 25×4-45" E	300
7	3) S 50×3-45" FR H	450
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
85.5		3650