

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
4.5	S 150×1-4'15" FR	150
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ	150
17.5	P 50×4×3 レスト30" FR ①③-1'20"パドル ②-1'30"1/3呼吸	600
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイド by25m	150
5	Drill 25×6-50" FR 片手横右/左 by25m	150
7.5	1) S 300×1-7'30" FR 姿勢に注意して	300
5	2) S 200×1-5'00" FR	200
2.5	3) S 100×1-2'30" FR	100
2.5	4) S 50×2-1'15" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
83.5		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
3.5	S 150×1-3'15" FR	150
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ	150
21	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-1'05"パドル ②-1'10"1/3呼吸	900
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイド by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
6.5	1) S 300×1-6'30" FR 姿勢に注意して	300
4.5	2) S 200×1-4'20" FR	200
2	3) S 100×1-2'10" FR	100
2	4) S 50×2-1'05" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
85.5		2800

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'05" FR DES	300
8	S 200×2-4'00" FR	400
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ	150
19.5	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-60"パドル ②-1'05"1/3呼吸	900
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
6	1) S 300×1-6'00" FR 姿勢に注意して	300
4	2) S 200×1-4'00" FR	200
2	3) S 100×1-2'00" FR	100
2	4) S 50×2-60" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
85		3050

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-1'55" FR DES	300
7.5	S 200×2-3'45" FR	400
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ	150
18	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-55"パドル ②-60"1/3呼吸	900
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイド by25m	200
4	Drill 25×6-40" FR 片手横右/左 by25m	150
5.5	1) S 300×1-5'30" FR 姿勢に注意して	300
3.5	2) S 200×1-3'40" FR	200
3.5	3) S 100×2-1'50" FR	200
3.5	4) S 50×4-55" FR	200
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
85		3300

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
7	S 200×2-3'30" FR	400
5	ドックパドル 25×6-50" フルブイ	150
16.5	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-50"パドル ②-55"1/3呼吸	900
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイド by25m	200
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
5	1) S 300×1-5'00" FR 姿勢に注意して	300
3.5	2) S 200×1-3'20" FR	200
3.5	3) S 100×2-1'40" FR	200
5	4) S 50×6-50" FR	300
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
83		3500

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
6.5	S 100×4-1'40" FR DES	400
10	S 200×3-3'20" FR	600
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ	150
15	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-45"パドル ②-50"1/3呼吸	900
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイド by25m	200
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
4.5	1) S 300×1-4'30" FR 姿勢に注意して	300
3	2) S 200×1-3'00" FR	200
3	3) S 100×2-1'30" FR	200
6	4) S 50×8-45" FR	400
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
83		3800