

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	S 25×4-50" BA	100
6.5	スカーリング/P 50×4-1'40" スカーリング→様々な位置で	200
12	P 50×8-1'30" FR パドル 1E1H	400
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
17	S 150×4-4'15" FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	K 50×2-1'50" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→グライド	100
2.5	1) S 50×2-1'15" FR	100
3	2) S 50×2-1'30" FR	100
2.5	3) S 50×2-1'15" FR	100
3	4) S 50×2-1'30" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
85		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3	S 25×4-45" BA	100
6	スカーリング/P 50×4-1'30" スカーリング→様々な位置で	200
10.5	P 50×8-1'20" FR パドル 1E1H	400
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
20	S 150×6-3'20" FR	900
3	S 25×4-45" E	100
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3	K/S 50×2-1'30" FR K→グライド	100
3	1) S 50×3-1'05" FR	150
2.5	2) S 50×2-1'15" FR	100
3	3) S 50×3-60" FR	150
2.5	4) S 50×2-1'15" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
86		2800

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	S 25×6-45" BA	150
5.5	スカーリング/P 50×4-1'20" スカーリング→様々な位置で	200
10	P 50×8-1'15" FR パドル 1E1H	400
4.5	ロングドックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
18	S 150×6-3'00" FR	900
3	S 25×4-45" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド	150
3	1) S 50×3-60" FR	150
2	2) S 50×2-1'10" FR	100
3	3) S 50×3-55" FR	150
2	4) S 50×2-1'10" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
85.5		3000

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	S 25×6-40" BA	150
5.5	スカーリング/P 50×4-1'20" スカーリング→様々な位置で	200
12.5	P 50×10-1'15" FR ハドル 1E1H	500
4.5	ロングドックハドル 25×6-45" キックを打つ	150
16.5	S 150×6-2'45" FR	900
3	S 25×4-40" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド	200
3	1) S 50×3-55" FR	150
2	2) S 50×2-1'05" FR	100
2.5	3) S 50×3-50" FR	150
2	4) S 50×2-1'05" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
86.5		3150

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	S 25×6-35" BA	150
4.5	スカーリング/P 50×4-1'10" スカーリング→様々な位置で	200
14	P 50×12-1'10" FR パドル 1E1H	600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
15	S 150×6-2'30" FR	900
2	S 25×4-30" E	100
6	K 50×4-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
5	K/S 50×4-1'15" FR K→グライド	200
2.5	1) S 50×3-50" FR	150
2	2) S 50×2-60" FR	100
2.5	3) S 50×3-45" FR	150
2	4) S 50×2-60" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
84		3300

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	S 25×6-35" BA	150
4.5	スカーリング/P 50×4-1'10" スカーリング→様々な位置で	200
12	P 50×12-60" FR パドル 1E1H	600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
18.5	S 150×8-2'20" FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
5.5	K 50×4-1'20" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド	200
2.5	1) S 50×3-45" FR	150
2	2) S 50×2-60" FR	100
2	3) S 50×3-40" FR	150
2	4) S 50×2-60" FR	100
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
5	DW	
83.5		3600