

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3.5	P 25×4-50" FR ハドル DPS	100
8.5	S 100×3-2'45" FR 1~3→DES	300
13	P 50×9-1'30"×2 -1'15"×1 繰返し FR ハドル	450
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
3.5	K 50×2-1'50" 12サイドスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10	1) S 100×1-2'30" FR H	400
8	2) S 50×1-2'00" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
3.5	Drill 25×4-50" FR 片手横右/左 by25m	100
3	S 25×4-50"-40"繰返し	100
5	DW	
84.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3	P 25×4-45" FR パドル DPS	100
10	S 100×4-2'30" FR 1~3→DES 4→H	400
13.5	P 50×12-1'10"×2 -60"×1 繰返し FR パドル	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
3.5	K 50×2-1'40" 12サイトスカーリングキック	100
3	Drill 50×2-1'30" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10	1) S 100×1-2'00" FR H	500
7.5	2) S 50×1-1'30" FR E	250
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
3	Drill 25×4-45" FR 片手横右/左 by25m	100
3.5	S 25×6-40"-35"-30"繰返し	150
5	DW	
86		2800

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
4.5	P 25×6-45" FR パドル DPS3本ずつ	150
9	S 100×4-2'15" FR 1~3→DES 4→H	400
11.5	P 50×12-1'05"×2 -55"×1 繰返し FR パドル	600
3	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
3	K 50×2-1'30" 12サイドスカーリングキック	100
3	Drill 50×2-1'20" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
11.5	1) S 100×1-1'55" FR H	600
8	2) S 50×1-1'20" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
3	Drill 25×4-45" FR 片手横右/左 by25m	100
3.5	S 25×6-40"-35"-30"繰返し	150
5	DW	
84.5		3000

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
4	P 25×6-40" FR パドル DPS3本ずつ	150
10	S 100×5-2'00" FR 1~3→DES 4・5→H	500
11.5	P 50×12-60"×2 -50"×1 繰返し FR パドル	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
3	K 50×2-1'30" 12サイトスカーリングキック	100
2.5	Drill 50×2-1'20" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10.5	1) S 100×1-1'45" FR H	600
7.5	2) S 50×1-1'15" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
3	Drill 25×4-40" FR 片手横右/左 by25m	100
6	S 25×12-35"-30"-25"繰返し	300
5	DW	
84.5		3250

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3.5	P 25×6-35" FR パドル DPS3本ずつ	150
10	S 100×5-2'00" FR 1~3→DES 4・5→H	500
11	P 50×12-60"×2 -45"×1 繰返し FR パドル	600
2.5	P 50×2-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	100
3	K 50×2-1'30" 12サイトスカーリングキック	100
2.5	Drill 50×2-1'10" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
11	1) S 100×1-1'35" FR H	700
8	2) S 50×1-1'10" FR E	350
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
6	S 25×12-35"-30"-25"繰返し	300
5	DW	
85		3450

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
2.5	K 50×2-1'20" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3.5	P 25×6-35" FR パドル DPS3本ずつ	150
11	S 100×6-1'50" FR 1~4→DES 5・6→H	600
10.5	P 50×12-60"×2 -40"×1 繰返し FR パドル	600
2.5	P 50×2-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	100
4	K 50×3-1'20" 12サイトスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク キャッチの意識	150
10	1) S 100×1-1'25" FR H	700
7.5	2) S 50×1-1'05" FR E	350
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
5.5	S 25×12-35"-30"-25"-20"繰返し	300
5	DW	
84.5		3650