

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
11	S 100×4 FR 1~3-2'45" 4-2'30"	400
5	S 25×6-50" FR×2・BA×2・BR×2	150
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
8	S 50×6-1'20" FR タイミングに注意して	300
8	S 100×3-2'40" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
60.5		1550

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
9	S 100×4 FR 1~2-2'20" 3~4-2'10"	400
4.5	S 25×6-45" FR×2・BA×2・BR×2	150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
9.5	S 50×8-1'10" FR タイミングに注意して	400
7	S 100×3-2'20" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61		1800

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
12	S 100×6 FR 1~3-2'00" 4~6-1'55"	600
4.5	S 25×6-45" FR×2・BA×2・BR×2	150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
8.5	S 50×8-1'05" FR タイミングに注意して	400
6.5	S 100×3-2'10" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61.5		2000

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
11	S 100×6 FR 1~3-1'55" 4~6-1'50"	600
4	S 25×6-40" FR×2・BA×2・BR×2	150
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
12	S 50×12-60" FR タイミングに注意して	600
6	S 100×3-2'00" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
62		2200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
18.5	S 100×3×3 レスト30" ①-1'50"FR ②-1'40"FR	900
	③-2'15"IM	
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
9	S 50×10-55" FR タイミングに注意して	500
6	S 100×3-2'00" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
62		2250

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
17.5	S 100×3×3 レスト30" ①-1'45"FR ②-1'35"FR	900
	③-2'10"IM	
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
10	S 50×12-50" FR タイミングに注意して	600
6	S 100×3-2'00" FR DES 3本目→MAX	300
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61.5		2350