

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	S 50×3-1'40" FR/BA by25m	150
8.5	S 150×2-4'15" FR	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 様々な位置で	150
16	P 100×6-2'40" FR ハドル	600
7	K 100×2-3'30" FR 板ヘッドダウン/6サイト by50m	200
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
8	S 150×2-4'00" FR H	300
9	S 50×6-1'30" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
84		2300



8月18日 火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	S 50×4-1'30" FR/BA by25m	200
9	S 200×2-4'30" FR	400
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 様々な位置で	150
13.5	P 100×6-2'15" FR ハドル	600
6.5	K 100×2-3'15" FR 板ヘッドダウン/6サイド by50m	200
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
8.5	S 200×2-4'15" FR H	400
8	S 50×6-1'20" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
84.5		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	S 50×3-1'20" FR/BA by25m	150
8	S 200×2-4'00" FR	400
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 様々な位置で	150
16	P 100×8-2'00" FR ハドル	800
6	K 100×2-3'00" FR 板ヘッドダウン/6サイト by50m	200
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
11.5	S 200×3-3'45" FR H	600
7	S 50×6-1'10" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
84		3050

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	S 50×3-1'20" FR/BA by25m	150
11	S 200×3-3'45" FR	600
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 様々な位置で	150
15	P 100×8-1'50" FR ハドル	800
5.5	K 100×2-2'45" FR 板ヘッドダウン/6サイト by50m	200
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
10.5	S 200×3-3'30" FR H	600
8.5	S 50×8-1'05" FR 1~4→E 5~8→DES	400
5	DW	
85		3350



8月18日 火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	S 50×4-1'10" FR/BA by25m	200
10.5	S 200×3-3'30" FR	600
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 様々な位置で	150
16.5	P 100×10-1'40" FR ハドル	1000
5.5	K 100×2-2'45" FR 板ヘッドダウン/6サイド by50m	200
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
10	S 200×3-3'15" FR H	600
8	S 50×8-60" FR 1~4→E 5~8→DES	400
5	DW	
84.5		3600

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	S 50×4-60" FR/BA by25m	200
10	S 200×3-3'15" FR	600
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 様々な位置で	150
18	P 100×12-1'30" FR ハドル	1200
5	K 100×2-2'30" FR 板ヘッドダウン/6サイド by50m	200
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
9	S 200×3-3'00" FR H	600
8	S 50×8-60" FR 1~4→E 5~8→DES	400
5	DW	
83		3800