

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	S 25×4-50" BA	100
6	スカーリング 25×6-60" フルブイ 様々な位置で	150
10.5	1) P 50×4-1'20" FR パドル	400
3.5	2) P 50×1-1'40" FR パドル 1/3呼吸	100
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
11	S 100×4-2'45" FR フォームに注意して	400
5.5	K 50×3-1'50" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3→12サイト/6サイト by25m	150
23	S 100×2×4 レスト1' -2'30" FR	800
5	DW	
84.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	S 25×4-50" BA	100
6	スカーリング 25×6-60" フルブイ 様々な位置で	150
8	1) P 50×4-60" FR パドル	400
3	2) P 50×1-1'30" FR パドル 1/3呼吸	100
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
9	S 100×4-2'15" FR フォームに注意して	400
5	K 50×3-1'40" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3→12サイド/6サイド by25m	150
28	S 100×3×4 レスト1' -2'05" FR	1200
5	DW	
85.5		2800

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	S 25×4-45" BA	100
5.5	スカーリング 25×6-55" フルブイ 様々な位置で	150
7.5	1) P 50×4-55" FR パドル	400
2.5	2) P 50×1-1'20" FR パドル 1/3呼吸	100
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
12.5	S 100×6-2'05" FR フォームに注意して	600
6	K 50×4-1'30" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
26	S 100×3×4 レスト1' -1'55" FR	1200
5	DW	
85		3050

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	S 25×4-45" BA	100
5.5	スカーリング 25×6-55" フルブイ 様々な位置で	150
6.5	1) P 50×4-50" FR パドル	400
2.5	2) P 50×1-1'10" FR パドル 1/3呼吸	100
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
15.5	S 100×8-1'55" FR フォームに注意して	800
6	K 50×4-1'30" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
24	S 100×3×4 レスト1' -1'45" FR	1200
5	DW	
84.5		3250

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	S 25×6-40" BA	150
6.5	スカーリング 25×8-50" フルブイ 様々な位置で	200
7	1) P 50×3-45" FR ハドル	450
3	2) P 50×1-60" FR ハドル 1/3呼吸	150
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
14	S 100×8-1'45" FR フォームに注意して	800
6	K 50×4-1'30" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイド/6サイド by25m	200
22	S 100×3×4 レスト1' -1'35" FR	1200
5	DW	
84.5		3450



8月21日 金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3	S 25×4-40" BA	100
5	スカーリング 25×6-50" フルブイ 様々な位置で	150
9	1) P 50×4-45" FR ハドル	600
3	2) P 50×1-60" FR ハドル 1/3呼吸	150
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
12.5	S 100×8-1'35" FR フォームに注意して	800
5.5	K 50×4-1'20" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
25	S 100×3×5 レスト1' -1'25" FR	1500
5	DW	
84.5		3800