

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
13	1) S 150×1-4'15" FR ゆっくり大きく	450
7.5	2) S 50×2-1'15" FR H	300
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
4	K 50×2-1'50" FR 12サット/6サット by25m	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61		1450

時間	2	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7	S 100×3-2'20" FR	300
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
15	1) S 200×1-5'00" FR ゆっくり大きく	600
6	2) S 50×2-60" FR H	300
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サット/6サット by25m	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61.5		1700

時間	3	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
4	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
13.5	1) S 200×1-4'30" FR ゆっくり大きく	600
8	2) S 50×3-55" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3	K 50×2-1'30" FR 12サット/6サット by25m	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
61		1850



8月22日 土

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR	300
4	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
12	1) S 200×1-4'00" FR ゆっくり大きく	600
7.5	2) S 50×3-50" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
62		2000

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR	300
3.5	スカーリング 25×4-50" キック打つ	100
15	1) S 200×1-3'45" FR ゆっくり大きく	800
9	2) S 50×3-45" FR H	600
1.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット	
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
63		2300

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'45" FR	300
3.5	スカーリング 25×4-50" キック打つ	100
14	1) S 200×1-3'30" FR ゆっくり大きく	800
8	2) S 50×3-40" FR H	600
1.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット	
4	K 50×3-1'20" FR 12サット/6サット by25m	150
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
62.5		2350