

時間	1	距離
10	UP	
20	S 50×4×3 レスト30" ①-1'30"FR ②-1'50"BA/BR ③-1'20"FR	600
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
16	S 100×6-2'30"-2'45"交互 FR	600
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイド/6サイド by25m	150
7	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'30" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
9	P 50×6-1'30" FR パドル	300
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ	150
3	S 50×2-1'30" FR H	100
5	DW	
85.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
24.5	S 50×6×3 レスト30" ①-1'15"FR ②-1'30"BA/BR ③-1'10"FR	900
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
17.5	S 100×8-2'00"-2'20"交互 FR	800
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
6.5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'15" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
7	P 50×6-1'10" FR パドル	300
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
3	S 50×2-1'30" FR H	100
5	DW	
86		2700

時間	3	距離
10	UP	
21.5	S 50×6×3 レスト30" ①-1'05"FR ②-1'20"BA/BR ③-60"FR	900
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
20	S 100×10-1'50"-2'10"交互 FR	1000
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
6	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'00" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
8.5	P 50×8-1'05" FR パドル	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
3	S 50×2-1'30" FR H	100
5	DW	
85.5		3000

時間	4	距離
10	UP	
20	S 50×6×3 レスト30" ①-60"FR ②-1'15"BA/BR ③-55"FR	900
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
22.5	S 100×12-1'45"-2'00"交互 FR	1200
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
6	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'00" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
8	P 50×8-60" FR パドル	400
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85		3200

時間	5	距離
10	UP	
19.5	S 50×6×3 レスト30" ①-60"FR ②-1'10"BA/BR ③-55"FR	900
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
22	S 100×12-1'40"-2'00"交互 FR	1200
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5.5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-2'45" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
9	P 50×10-55" FR パドル	500
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
84.5		3350

時間	6	距離
10	UP	
18	S 50×6×3 レスト30" ①-55"FR ②-1'05"BA/BR ③-50"FR	900
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせる	150
23.5	S 100×14-1'30"-1'50"交互 FR	1400
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-2'30" FR by25m スカーリング→様々な位置で	200
10	P 50×12-50" FR パドル	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85		3650