

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
5	P 25×6-50" FR ハドル DPS3本ずつ	150
18	P 50×12-1'30" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
3.5	K 50×2-1'50" FR/BA by25m ビート板	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース	600
3.5	S 25×4-50" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
85.5		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR	300
4.5	P 25×6-45" FR ハドル DPS3本ずつ	150
15	P 50×12-1'15" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m ビート板	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト by25m	150
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
85		2700

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
4.5	P 25×6-45" FR ハドル DPS3本ずつ	150
14	P 50×12-1'10" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m ビート板	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
21	S 100×10-2'05" FR 一定ペース	1000
3	S 25×4-45" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
85.5		2950

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR	300
4	P 25×6-40" FR ハドル DPS3本ずつ	150
13	P 50×12-1'05" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m ビート板	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
23	S 100×12-1'55" FR 一定ペース	1200
3	S 25×4-40" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
85		3150

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR	300
3.5	P 25×6-35" FR ハドル DPS3本ずつ	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m ビート板	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
24.5	S 100×14-1'45" FR 一定ペース	1400
2	S 25×4-30" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
84		3400

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR	400
3.5	P 25×6-35" FR ハドル DPS3本ずつ	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
4	K 50×3-1'20" FR/BA by25m ビート板	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
25.5	S 100×16-1'35" FR 一定ペース	1600
2	S 25×4-30" E	100
4	D 25×4-60" FR 一斉スタート	100
5	DW	
85.5		3700