

	本数	セット	ターン	内容	合計距離	合計時間
W-UP	600 × 1		10:00		600	0:10:00
	IM/200 Drill-K-P-S/100					
S	100 × 8 × 2				1600	
	1s od:IM	ev:IMR	Des/2t	01:30		12:00
	2s Fr (Fin+S)		Des/4t	01:20		10:40
	SET Rest			00:30		00:30
P	400 × 3	Fr (PB) Hyp 3-5/50	05:00	05:20 Even	1200	15:00
	Rest		00:30			00:30
	400 × 1	Fr (PB)	05:00	Hard	400	05:00
S	100 × 1		03:00	Easy	100	03:00
K	200 × 3	IM	03:30	Even	600	10:30
S	50 × 8	Fr (Board)	01:00	Hard	400	08:00
S	50 × 1		05:00	Easy	50	05:00
S	100 × 4	IM	Even	01:30	400	06:00
	200 × 2	IM	Speed	03:00	400	06:00
	100 × 3	Fr	Even	01:30	300	04:30
	200 × 2	Fr	Speed	02:50	400	05:40
	100 × 3	S1	Even	01:50	300	05:30
	200 × 1	S1	Hard	03:00	200	03:00
S	50 × 8	Choice	Hard	01:10	400	09:20
				1-2t Easy		
				3-8t Hard		
DW	400 × 1		08:00		400	08:00
				Total	7750	2:08:10