

Speedの底上げ、目の前の1本に集中、Mental-Training

W.up 100×4×3 -1'40"-10"/1t (Set Rest 20") HR↑
 Set1:Finのみ可 Choice・IM-R・KRLS/25・Fr Fast(C-in!!)/1t
 Set2:Tool-Choice Choice・K-Drill・P-Drill・IM Fast(C-in!!)/1t
 Set3:原則 noTool KS/25×2・Fr ヒキアリ・IM・Fr Fast(C-in!!)/1t

[1本目から Speedを出す、Challenge]

A Fr(IM可)
S 50×4 -35" HR↑
Rest 10"
S 200×10 -2'40" High-Ave

B Fr(IM可)
S 50×3 -40" HR↑
Rest 20"
S 200×9 -3'00" High-Ave

Loosen

[Stretch、回復、姿勢修正、可動域拡大]

K 100×1 -1'40" B持ち K(Fr以外も可) All-Float
 KS 50×3 -50" Fr 腕引っ張り K・S St-Arm/25
 PS 75×2 -1'15" noB Wave-ST・Catch-up・S/25
 ×3Set

[1本目から Speedを出す、Challenge]

A Fr(IM可)
S 50×4 -35" HR↑
Rest 10"
S 100×12 -1'30" High-Ave

B Fr(IM可)
S 50×3 -40" HR↑
Rest 20"
S 100×11 -1'40" High-Ave

Loosen

[Stretch、回復、姿勢修正、可動域拡大]

K 100×1 -1'40" B挟み STLK(Fr以外も可) All-Float
 PS 25×4 -30" noB Fr od:X-Leg ev:Leg-up(LR/1t)
 S 50×2 -50" B-Choice Dora・Normal/25 ST-Off
 ×3Set

[1本目から Speedを出す、Challenge]

S 25×6 -35" od:5"壁 K→15D ev:Fast HR↑
Rest 30"
S 50×14 -60" Fr(Flyのみ可) High-Ave

C.Down 50×8 1,2t:-50" B持K 3~5t:-60" Drill 5~8t:S Form

Total = A:8,550m B:8,150m