

		本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間			
W-UP	200	×	4		03:10	800	12:40			
	1t choice 2-4t IM-IMR-IM/1t									
K	50	×	4	×	3	01:10	600	14:00		
	1s od Drill 2s 背面									
	3s Board Hard									
P	50	×	4	×	3	01:00	600	12:00		
	1s Dril 2s L.S(Pad+Fin) 3s Hard(Pad+Fin)									
S	50	×	4	×	3					
	1s	Dse	2s	B-up/25m	3s	Hard	01:10	600	14:00	
P	100	×	4	Fr	Even	01:20	PB	400	05:20	
		×	4	Fly-Fr	Even	01:30	PB	400	06:00	
		×	4	S1	Even	01:40	PB	400	06:40	
K	100	×	4	IM	Even	01:45	No Board	400	07:00	
		×	4	Fly-S1	Even	01:40	No Board	400	06:40	
		×	4	S1	Hard	02:00	Board	400	08:00	
S	100	×	1	Easy		05:00		100	05:00	
S	200	×	4			03:30	IM 1E/1H	800	14:00	
	100	×	3	×	2	01:50	S1 Des/Set	600	05:30	
		Rest				01:00				01:00
S	50	×	8			01:00	S1 Hard	400	08:00	
DW	400	×	1			08:00		400	08:00	
						Total	7300	#####		