



SUNNY FISH

9月5日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m グライド	100
3.5	Drill 25×4-50" 両手プル キック打つ	100
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
22.5	S 50×15-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR	750
5	DW	
61		1500



SUNNY FISH

9月5日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
7	S 100×3-2'20" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" BR/FR by25m グライド	100
5	Drill 25×6-50" 両手プル キック打つ	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
21	S 50×18-1'20"-1'10"-60"繰返し FR	900
5	DW	
61		1800



SUNNY FISH

9月5日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m グライド	100
4.5	Drill 25×6-45" 両手プル キック打つ	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
23	S 50×21-1'15"-1'05"-55"繰返し FR	1050
5	DW	
61		1950



SUNNY FISH

9月5日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
5.5	S 100×3-1'50" FR	300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m グライド	100
4	Drill 25×6-40" 両手プル キック打つ	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
25	S 50×27-1'05"-55"-45"繰返し FR	1350
5	DW	
60		2250

