



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 1 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×4-1'30" FR | 200 |
| 5 | Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ ストロークを長く | 150 |
| 10 | P 25×12-50" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 11 | P 100×2×2 レスト30" -2'45"-2'30" FR ハドル | 400 |
| 7 | S 25×8-50" 1~4→FR 5~8→BR | 200 |
| 5.5 | K 50×3-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m | 150 |
| 5.5 | S 100×2-2'45" FR タイミングに注意 フォーム | 200 |
| 5.5 | 1) S 50×2-1'20" FR H | 200 |
| 11.5 | 2) S 100×2-2'50" FR | 400 |
| 3.5 | 3) D 25×2-50" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 86 | | 2300 |



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 2 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 7.5 | S 50×6-1'15" FR | 300 |
| 4 | Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ ストロークを長く | 150 |
| 9 | P 25×12-45" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 14 | P 100×2×3 レスト30" -2'15"-2'00" FR ハドル | 600 |
| 9 | S 25×12-45" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 3.5 | K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m | 100 |
| 7 | S 150×2-3'30" FR タイミングに注意 フォーム | 300 |
| 4 | 1) S 50×2-60" FR H | 200 |
| 9.5 | 2) S 100×2-2'20" FR | 400 |
| 3.5 | 3) D 25×2-50" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 86.5 | | 2750 |



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 3 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6.5 | S 50×6-1'05" FR | 300 |
| 3.5 | Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ ストロークを長く | 150 |
| 9 | P 25×12-45" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 17 | P 100×2×4 レスト30" -2'00"-1'50" FR ハドル | 800 |
| 9 | S 25×12-45" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 3 | K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m | 100 |
| 6.5 | S 150×2-3'15" FR タイミングに注意 フォーム | 300 |
| 3.5 | 1) S 50×2-55" FR H | 200 |
| 8.5 | 2) S 100×2-2'10" FR | 400 |
| 3.5 | 3) D 25×2-50" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 2950 |



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 4 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 3.5 | Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ ストロークを長く | 150 |
| 8 | P 25×12-40" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 15.5 | P 100×2×4 レスト30" -1'50"-1'40" FR ハドル | 800 |
| 8 | S 25×12-40" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 3 | K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m | 100 |
| 12 | S 200×3-4'00" FR タイミングに注意 フォーム | 600 |
| 3.5 | 1) S 50×2-50" FR H | 200 |
| 8 | 2) S 100×2-2'00" FR | 400 |
| 3 | 3) D 25×2-40" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 86 | | 3250 |



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 5 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 4.5 | Drill 50×4-1'05" FR キャッチアップ ストロークを長く | 200 |
| 7 | P 25×12-35" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 18 | P 100×2×5 レスト30" -1'40"-1'30" FR ハドル | 1000 |
| 7 | S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 3 | K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m | 100 |
| 11 | S 200×3-3'40" FR タイミングに注意 フォーム | 600 |
| 3 | 1) S 50×2-45" FR H | 200 |
| 7.5 | 2) S 100×2-1'50" FR | 400 |
| 3 | 3) D 25×2-40" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3500 |



SUNNY FISH

9月22日

火

| 時間 | 6 | 距離 |
|------|--|------|
| 10 | UP | |
| 5.5 | S 50×6-55" FR | 300 |
| 4 | Drill 50×4-60" FR キャッチアップ° ストロークを長く | 200 |
| 7 | P 25×12-35" FR ハドル DPS3本ずつ | 300 |
| 19.5 | P 100×2×6 レスト30" -1'30"-1'20" FR ハドル | 1200 |
| 7 | S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 4 | K 50×3-1'20" FR 12サイト°/6サイト° by25m | 150 |
| 10 | S 200×3-3'20" FR タイミングに注意 フォーム | 600 |
| 3 | 1) S 50×2-40" FR H | 200 |
| 7 | 2) S 100×2-1'40" FR | 400 |
| 3 | 3) D 25×2-40" FR スタート12.5m顔上げ 残りE | 100 |
| 0.5 | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3750 |