



# 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