



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
7.5	K 50×4-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	200
5	Drill 25×6-50" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
3.5	Drill 50×2-1'40" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
8.5	1) S 150×1-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
5	3) S 50×2-1'15" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
9	P 50×6-1'30" FR パドル 1/3呼吸	300
6	S 50×4-1'30" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
86		2250



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6.5	K 50×4-1'40" FR 12サイト`/6サイト` by25m	200
4.5	Drill 25×6-45" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
3	Drill 50×2-1'30" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
13	1) S 150×2-3'15" FR	600
4.5	2) S 100×1-2'10" FR	200
4	3) S 50×2-60" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
7.5	P 50×6-1'15" FR パドル 1/3呼吸	300
6	S 50×4-1'30" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85.5		2650



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
6	K 50×4-1'30" FR 12サイト`/6サイト` by25m	200
4.5	Drill 25×6-45" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
2.5	Drill 50×2-1'20" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
12	1) S 150×2-3'00" FR	600
7.5	2) S 100×2-1'55" FR	400
3.5	3) S 50×2-55" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
8.5	P 50×8-1'05" FR パドル 1/3呼吸	400
5.5	S 50×4-1'20" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
86		2950



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
6	K 50×4-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	Drill 25×6-40" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'15" FR リカハリー 親指で肩を触る	150
11	1) S 150×2-2'45" FR	600
7	2) S 100×2-1'45" FR	400
5	3) S 50×3-50" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
10	P 50×10-60" FR ハドル 1/3呼吸	500
5	S 50×4-1'15" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
86		3200



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
6	K 50×4-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	200
3.5	Drill 25×6-35" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR リカハリー 親指で肩を触る	150
10	1) S 150×2-2'30" FR	600
10	2) S 100×3-1'40" FR	600
4.5	3) S 50×3-45" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
11	P 50×12-55" FR ハドル 1/3呼吸	600
5	S 50×4-1'15" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85.5		3500



SUNNY FISH

9月25日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト`/6サイト` by25m	200
3.5	Drill 25×6-35" 片手横 右手入水左呼吸・左手入水右呼吸 by25m	150
4.5	Drill 50×4-1'10" FR リカハリー 親指で肩を触る	200
9	1) S 150×2-2'15" FR	600
9	2) S 100×3-1'30" FR	600
4	3) S 50×3-40" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
10	P 50×12-50" FR ハドル 1/3呼吸	600
6	S 50×5-1'15" FR DES 5本目オールアウト	250
5	DW	
85		3700