



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	Drill 50×2-1'40" FR キャッチアップ ストレートアーム	100
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
6	S 50×4-1'30" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	200
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
12	1) S 150×1-4'00" FR H	450
9	2) S 100×1-3'00" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
60.5		1500



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ ストレートアーム	100
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
7.5	S 50×6-1'15" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
3	K/S 50×2-1'30" FR K→6サイド by25m	100
12	1) S 150×1-3'00" FR H	600
11	2) S 100×1-2'45" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
60.5		1800



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
4	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
6.5	S 50×6-1'05" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイド by25m	200
11	1) S 150×1-2'45" FR H	600
10	2) S 100×1-2'30" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
60.5		1950



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
3.5	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド by25m	150
14	1) S 200×1-3'30" FR H	800
10	2) S 100×1-2'30" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
60.5		2100



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
2.5	Drill 50×2-1'10" FR キャッチアップ ストレートアーム	100
3.5	スカーリング 25×4-50" キック打つ	100
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド by25m	150
16	1) S 200×1-3'15" FR H	1000
11	2) S 100×1-2'15" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
61.5		2350



SUNNY FISH

9月26日

土

時間	6	距離
10	UP	
3.5	S 50×4-55" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ ストレートアーム	150
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ	150
5.5	S 50×6-55" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド by25m	150
15	1) S 200×1-3'00" FR H	1000
10	2) S 100×1-2'00" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
61		2450