



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	1	距離
10	UP	
11.5	S 50×8 FR 1~4-1'30" 5~8-1'20"	400
3.5	Drill 25×4-50" FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DPS	150
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル 1/3呼吸	150
10.5	P 100×4-2'40" FR ハドル H	400
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→6サイト by25m	100
6.5	1) D 25×4-50" FR 後半12.5m顔上げ	200
11	2) S 100×2-2'40" FR	400
6	3) S 50×2-1'30" FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		2300



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	2	距離
10	UP	
14.5	S 50×12 FR 1~6-1'15" 7~12-1'10"	600
3	Drill 25×4-45" FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル 1/3呼吸	150
11	P 100×5-2'10" FR ハドル H	500
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト by25m	150
6.5	1) D 25×4-50" FR 後半12.5m顔上げ	200
8.5	2) S 100×2-2'10" FR	400
5.5	3) S 50×2-1'20" FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
84.5		2650



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	3	距離
10	UP	
12.5	S 50×12 FR 1~6-1'05" 7~12-60"	600
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう	150
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ	100
4.5	P 50×4-1'10" FR ハドル DPS	200
6.5	P 50×6-1'05" FR ハドル 1/3呼吸	300
10	P 100×5-2'00" FR ハドル H	500
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
6.5	1) D 25×4-50" FR 後半12.5m顔上げ	200
8	2) S 100×2-2'00" FR	400
4.5	3) S 50×2-1'10" FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		2950



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	4	距離
10	UP	
11.5	S 50×12 FR 1~6-60" 7~12-55"	600
4	Drill 25×6-40" FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう	150
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ	100
3	P 50×3-1'05" FR ハドル DPS	150
6	P 50×6-60" FR ハドル 1/3呼吸	300
11	P 100×6-1'50" FR ハドル H	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
6	1) D 25×4-45" FR 後半12.5m顔上げ	200
11	2) S 150×2-2'45" FR	600
4	3) S 50×2-60" FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		3200



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	5		距離
10	UP		
11.5	S 50×12	FR 1~6-60" 7~12-55"	600
3.5	Drill 25×6-35"	FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう	150
3.5	スカーリング	25×4-50" プルプイ	100
3	P 50×3-60"	FR ハドル DPS	150
7.5	P 50×8-55"	FR ハドル 1/3呼吸	400
13.5	P 100×8-1'40"	FR ハドル H	800
3	K 50×2-1'30"	FR 右キック/左キック/両足	100
3.5	K/S 50×3-1'10"	FR K→6サイト by25m	150
6	1) D 25×4-45"	FR 後半12.5m顔上げ	200
10	2) S 150×2-2'30"	FR	600
4	3) S 50×2-60"	FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
85			3450



# SUNNY FISH

10月2日

金

時間	6		距離
10	UP		
10.5	S 50×12	FR 1~6-55" 7~12-50"	600
3.5	Drill 25×6-35" FLY 片手前右/左 by25m 肩甲骨を大きく動かそう		150
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ		100
4	P 50×4-60"	FR ハドル DPS	200
8.5	P 50×10-50"	FR ハドル 1/3呼吸	500
12	P 100×8-1'30"	FR ハドル H	800
4	K 50×3-1'20"	FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m		150
6	1) D 25×4-45"	FR 後半12.5m顔上げ	200
9	2) S 150×2-2'15"	FR	600
4	3) S 50×2-60"	FR 前方確認して横呼吸	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
84.5			3650