



# SUNNY FISH

10月9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
4	スカーリング 25×4-60" ハドル プルプイ	100
13.5	P 50×9-1'40"×3 -1'30"×3 -1'20"×3 ハドル	450
4.5	P 50×3-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	150
8.5	1) S 150×1-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
3	3) S 50×1-1'30" FR	100
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	
3.5	K 50×2-1'50" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
5	Drill 50×3-1'40" 3スカル3ストローク FR	150
4	S 50×3-1'20" FR H	150
4.5	S 150×1-4'30" FR フォーム	150
5	DW	
86		2350



# SUNNY FISH

10月9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
4	スカーリング 25×4-60" ハドル プルプイ	100
13	P 50×12-1'10"×4 -1'05"×4 -60"×4 ハドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	150
9.5	1) S 150×1-3'15" FR	450
6.5	2) S 100×1-2'10" FR	300
3.5	3) S 50×1-1'05" FR	150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	
3.5	K 50×2-1'40" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
4.5	Drill 50×3-1'30" 3スカル3ストローク FR	150
3	S 50×3-60" FR H	150
4	S 150×1-4'00" FR フォーム	150
5	DW	
86		2900



# SUNNY FISH

10月9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
3.5	スカーリング 25×4-55" ハドル プルプイ	100
12	P 50×12-1'05"×4 -60"×4 -55"×4 ハドル	600
4.5	P 50×4-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
9	1) S 150×1-3'00" FR	450
6	2) S 100×1-2'00" FR	300
3	3) S 50×1-60" FR	150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	150
4	Drill 50×3-1'20" 3スカル3ストローク FR	150
4	S 50×4-55" FR H	200
4.5	S 200×1-4'30" FR フォーム	200
5	DW	
85.5		3100



# SUNNY FISH

10月9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
5.5	スカーリング 25×6-55'' ハドル プルプイ	150
11	P 50×12-60''×4 -55''×4 -50''×4 ハドル	600
8	P 50×8-60'' FR 右呼吸/左呼吸 by25m	400
8.5	1) S 150×1-2'45'' FR	450
5.5	2) S 100×1-1'50'' FR	300
2.5	3) S 50×1-55'' FR	150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	
4.5	K 50×3-1'30'' FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	150
4	Drill 50×3-1'20'' 3スカル3ストローク FR	150
3.5	S 50×4-50'' FR H	200
4	S 200×1-4'00'' FR フォーム	200
5	DW	
86		3350



# SUNNY FISH

10月9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
5	スカーリング 25×6-50" ハドル プルプイ	150
10	P 50×12-55"×4 -50"×4 -45"×4 ハドル	600
7.5	P 50×8-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	400
10	1) S 150×1-2'30" FR	600
6.5	2) S 100×1-1'40" FR	400
3.5	3) S 50×1-50" FR	200
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク FR	150
3	S 50×4-45" FR H	200
4	S 200×1-3'45" FR フォーム	200
5	DW	
85		3650



# SUNNY FISH

10月9日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5	S 100×3-1'40" FR DES	300
5	スカーリング 25×6-50" ハドル プルプイ	150
12.5	P 50×16-55"×4 -50"×4 -45"×4 -40"×4 ハドル	800
8.5	P 50×10-50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	500
9	1) S 150×1-2'15" FR	600
6	2) S 100×1-1'30" FR	400
3	3) S 50×1-45" FR	200
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	
4	K 50×3-1'20" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク FR	150
3	S 50×4-40" FR H	200
3.5	S 200×1-3'30" FR フォーム	200
5	DW	
85		3950