



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
4.5	S 150×1-4'15" FR	150
6	スカーリング 25×6-60" 顔上げ プルブイ	150
4.5	P 150×1-4'15" FR 1/3呼吸	150
16	P 150×4-4'00" FR ハドル	600
3.5	K 100×1-3'30" FLY/FR by25m グライド	100
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
17	1) S 150×2-4'15" FR H	600
6	2) S 100×1-3'00" FR E	200
1.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
86		2300



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	S 200×1-4'30" FR	200
6	スカーリング 25×6-60" 顔上げ プルブイ	150
4.5	P 200×1-4'30" FR 1/3呼吸	200
17	P 200×4-4'15" FR ハドル	800
6.5	K 100×2-3'15" FLY/FR by25m グライド	200
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
12	1) S 150×2-3'00" FR H	600
5.5	2) S 100×1-2'45" FR E	200
1.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
86		2800



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	S 200×1-4'15" FR	200
4	スカーリング 25×4-55" 顔上げ プルブイ	100
4	P 200×1-4'15" FR 1/3呼吸	200
16	P 200×4-4'00" FR ハドル	800
3	K 100×1-3'00" FLY/FR by25m グライド	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
16.5	1) S 150×2-2'45" FR H	900
7.5	2) S 100×1-2'30" FR E	300
2.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
86		3050



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4	S 200×1-4'00" FR	200
5.5	スカーリング 25×6-55" 顔上げ プルブイ	150
4	P 200×1-4'00" FR 1/3呼吸	200
15	P 200×4-3'45" FR ハドル	800
6	K 100×2-3'00" FLY/FR by25m グライド	200
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
15	1) S 150×2-2'30" FR H	900
7.5	2) S 100×1-2'30" FR E	300
2.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
86.5		3200



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4	S 200×1-3'45" FR	200
5	スカーリング 25×6-50" 顔上げ プルブイ	150
3.5	P 200×1-3'45" FR 1/3呼吸	200
17.5	P 200×5-3'30" FR ハドル	1000
5.5	K 100×2-2'45" FLY/FR by25m グライド	200
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m	200
13.5	1) S 150×2-2'15" FR H	900
7	2) S 100×1-2'15" FR E	300
2.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
85		3450



SUNNY FISH

10月14日

水

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	S 200×1-3'30" FR	200
5	スカーリング 25×6-50" 顔上げ プルブイ	150
3.5	P 200×1-3'30" FR 1/3呼吸	200
16	P 200×5-3'15" FR ハドル	1000
2.5	K 100×1-2'30" FLY/FR by25m グライド	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
17.5	1) S 150×2-2'10" FR H	1200
8.5	2) S 100×1-2'10" FR E	400
3.5	1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 4セット	
5	DW	
85.5		3700