



SUNNY FISH

10月21日

水

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m	150
8.5	S 100×3-2'45" FR E/H by50m	300
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置	100
17	P 150×4-4'15" FR パドル	600
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ	150
7.5	1) S 100×3-2'30" FR	300
2	2) S 50×1-2'00" FR E	50
5	3) S 100×2-2'30" FR	200
2	4) S 50×1-2'00" FR E	50
2.5	5) S 100×1-2'30" FR	100
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

10月21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	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m	150
7	S 100×3-2'20" FR E/H by50m	300
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置	100
17	P 200×4-4'15" FR ハドル	800
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
9	1) S 100×4-2'15" FR	400
1.5	2) S 50×1-1'30" FR E	50
7	3) S 100×3-2'15" FR	300
1.5	4) S 50×1-1'30" FR E	50
2	5) S 100×1-2'15" FR	100
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
84		2750



SUNNY FISH

10月21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	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 100×3-2'10" FR E/H by50m	300
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置	100
16	P 200×4-4'00" FR ハドル	800
3	K 25×4-45" FR 12サイドスカーリングキック	100
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
8	1) S 100×4-2'00" FR	400
2.5	2) S 50×2-1'15" FR E	100
6	3) S 100×3-2'00" FR	300
2.5	4) S 50×2-1'15" FR E	100
4	5) S 100×2-2'00" FR	200
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
85		3000



SUNNY FISH

10月21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	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
6	S 100×3-2'00" FR E/H by50m	300
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置	100
19	P 200×5-3'45" FR パドル	1000
3	K 25×4-45" FR 12サイドスカーリングキック	100
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
7.5	1) S 100×4-1'50" FR	400
2.5	2) S 50×2-1'15" FR E	100
5.5	3) S 100×3-1'50" FR	300
2.5	4) S 50×2-1'15" FR E	100
3.5	5) S 100×2-1'50" FR	200
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
84.5		3200



SUNNY FISH

10月21日

水

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
5.5	S 100×3-1'50" FR E/H by50m	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置	150
17.5	P 200×5-3'30" FR ハドル	1000
4	K 25×6-40" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
10	1) S 100×6-1'40" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" FR E	100
5	3) S 100×3-1'40" FR	300
2.5	4) S 50×2-1'15" FR E	100
3.5	5) S 100×2-1'40" FR	200
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
84.5		3500



SUNNY FISH

10月21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	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 100×4-1'40" FR E/H by50m	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置	150
16	P 200×5-3'15" FR パドル	1000
4	K 25×6-40" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
9	1) S 100×6-1'30" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" FR E	100
6	3) S 100×4-1'30" FR	400
2.5	4) S 50×2-1'15" FR E	100
4.5	5) S 100×3-1'30" FR	300
	1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	
5	DW	
85		3800