



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル E/H by25m	150
11	S 100×4-2'45" FR 一定ペース	400
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	100
12	P 50×8-1'45"-1'15"交互 FR ハドル	400
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
26	S 100×3×3 レスト1' FR ①-2'50" ②-2'40" ③-2'30"	900
5	DW	
85.5		2350



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足	100
6	P 50×5-1'10" FR ハドル E/H by25m	250
11	S 100×5-2'15" FR 一定ペース	500
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
15	P 50×12-1'30"-60"交互 FR ハドル	600
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
21.5	S 100×3×3 レスト1' FR ①-2'15" ②-2'10" ③-2'05"	900
5	DW	
86		2850



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
5.5	P 50×5-1'05" FR ハドル E/H by25m	250
8	S 100×4-2'05" FR 一定ペース	400
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
14	P 50×12-1'25"-55"交互 FR ハドル	600
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
27.5	S 100×3×4 レスト1' FR	1200
	①-2'10" ②-2'05" ③-2'00" ④-1'55"	
5	DW	
85.5		3050



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
6	P 50×6-60" FR ハドル E/H by25m	300
11.5	S 100×6-1'55" FR 一定ペース	600
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
13	P 50×12-1'20"-50"交互 FR ハドル	600
3	Drill 25×4-40" FR キャッチアップ	100
25.5	S 100×3×4 レスト1' FR	1200
	①-2'00" ②-1'55" ③-1'50" ④-1'45"	
5	DW	
86		3300



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
5.5	P 50×6-55" FR ハドル E/H by25m	300
14	S 100×8-1'45" FR 一定ペース	800
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
12	P 50×12-1'15"-45"交互 FR ハドル	600
2.5	Drill 25×4-35" FR キャッチアップ	100
23.5	S 100×3×4 レスト1' FR	1200
	①-1'50" ②-1'45" ③-1'40" ④-1'35"	
5	DW	
85.5		3550



# SUNNY FISH

10月28日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
5	P 50×6-50" FR ハドル E/H by25m	300
9.5	S 100×6-1'35" FR 一定ペース	600
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
11	P 50×12-1'10"-40"交互 FR ハドル	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
28	S 100×3×5 レスト1' FR ①-1'45" ②-1'40" ③-1'35" ④-1'30" ⑤-1'25"	1500
5	DW	
85.5		3750