



SUNNY FISH

11月11日

水

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR E/H by50m	200
6	Drill 25×6-60" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
13	P 150×3-4'30"-4'15"-4'00" FR パドル	450
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ°	100
17	S 150×4-4'15" FR 一定ペース	600
3.5	S 25×4-50" E	100
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
7.5	S 100×3-2'45"-2'30"-2'15" FR ラストは全力で	300
3	S 100×1-3'00" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
86		2350



SUNNY FISH

11月11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 100×2-2'15" FR E/H by50m	200
6	Drill 25×6-60" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
17.5	P 200×4-4'45"-4'30"-4'15"-4'00" FR ハドル	800
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
17	S 200×4-4'15" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト°/6サイト° by25m	100
6.5	S 100×3-2'20"-2'10"-2'00" FR ラストは全力で	300
2.5	S 100×1-2'30" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
87		2950



SUNNY FISH

11月11日

水

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 E/H by50m	300
5.5	Drill 25×6-55" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
16.5	P 200×4-4'30"-4'15"-4'00"-3'45" FR ハドル	800
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
16	S 200×4-4'00" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
6	S 100×3-2'10"-2'00"-1'50" FR ラストは全力で	300
2	S 100×1-2'15" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
86.5		3100



SUNNY FISH

11月11日

水

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 E/H by50m	300
5.5	Drill 25×6-55" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
15.5	P 200×4-4'15"-4'00"-3'45"-3'30" FR ハドル	800
3	Drill 25×4-40" FR キャッチアップ°	100
19	S 200×5-3'45" FR 一定ペース	1000
3	S 25×4-40" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
5.5	S 100×3-2'00"-1'50"-1'40" FR ラストは全力で	300
2	S 100×1-2'00" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
86.5		3300



SUNNY FISH

11月11日 水

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 E/H by50m	300
5	Drill 25×6-50" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
21	P 200×6-3'45"-3'30"-3'15"繰返し FR ハドル	1200
2	Drill 25×4-30" FR キャッチアップ°	100
17.5	S 200×5-3'30" FR 一定ペース	1000
2	S 25×4-30" E	100
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
5	S 100×3-1'50"-1'40"-1'30" FR ラストは全力で	300
2	S 100×1-1'50" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
85.5		3700



SUNNY FISH

11月11日

水

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5	S 100×3-1'45" FR E/H by50m	300
5	Drill 25×6-50" FR/BA by25m 両手プル プルブイ	150
19.5	P 200×6-3'30"-3'15"-3'00"繰返し FR ハドル	1200
2	Drill 25×4-30" FR キャッチアップ°	100
16.5	S 200×5-3'15" FR 一定ペース	1000
2	S 25×4-30" E	100
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
6.5	S 100×4-1'50"-1'40"-1'30"-1'20" FR ラストは全力	400
3.5	S 100×2-1'45" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
85.5		3900