



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
21	S 150×5 1~3-4'15" 4~5-4'00" FR	750
3.5	S 25×4-50" E	100
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
13.5	P 50×9-1'30" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×1	450
4	K 50×2-1'50" FR/BA by25m	100
5	S 25×6-50" FR	150
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
84.5		2300



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
21.5	S 200×5 1~3-4'20" 4~5-4'10" FR	1000
3	S 25×4-45" E	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
14	P 50×12-1'10" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m	100
6	S 25×8-45" FR	200
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
84.5		2850



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
2.5	Drill 50×2-1'15" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
23.5	S 200×6 1~3-4'00" 4~6-3'50" FR	1200
3	S 25×4-45" E	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
13	P 50×12-1'05" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m	150
6	S 25×8-45" FR	200
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
84.5		3100



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
26	S 200×7 1~3-3'50" 4~6-3'40" 7-3'30" FR	1400
3	S 25×4-40" E	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m	100
6.5	S 25×10-40" FR	250
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
85		3350



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
25	S 200×7 1~3-3'40" 4~6-3'30" 7-3'20" FR	1400
2	S 25×4-30" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
11	P 50×12-55" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m	150
8	S 25×12-40" FR	300
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
84		3450



SUNNY FISH

11月17日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
27	S 200×8 1~3-3'30" 4~6-3'20" 7~8-3'10" FR	1600
2	S 25×4-30" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
10	P 50×12-50" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4	K 50×3-1'20" FR/BA by25m	150
8	S 25×12-40" FR	300
	奇数→前方確認して横呼吸	
	偶数→フォーム	
5	DW	
85		3750