



SUNNY FISH

11月18日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6.5	K/S 100×2-3'15" FR K→グライド by25m	200
13	S 150×3-4'15" FR フォーム	450
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
10	1) S 100×2-2'30" FR H	400
6	2) S 100×1-3'00" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット	
8.5	P 100×3-2'45" FR ハドル DPS	300
11.5	P 50×8 1~4-1'30" FR DES ハドル 5~8-1'20" FR H ハドル	400
3	S 100×1-2'45" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
84.5		2400



SUNNY FISH

11月18日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	K/S 100×2-3'00" FR K→グライド by25m	200
13.5	S 200×3-4'30" FR フォーム	600
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
12.5	1) S 100×3-2'05" FR H	600
5.5	2) S 100×1-2'45" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット	
7.5	P 100×3-2'30" FR ハドル DPS	300
9.5	P 50×8 1~4-1'15" FR DES ハドル 5~8-1'05" FR H ハドル	400
3.5	S 150×1-3'30" FR フォーム 1/3呼吸	150
5	DW	
85		2900



SUNNY FISH

11月18日 水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	K/S 100×2-2'45" FR K→グライド by25m	200
13	S 200×3-4'15" FR フォーム	600
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
18	1) S 100×3-2'00" FR H	900
7.5	2) S 100×1-2'30" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
4.5	P 100×2-2'20" FR ハドル DPS	200
8.5	P 50×8 1~4-1'10" FR DES ハドル 5~8-60" FR H ハドル	400
2	S 100×1-2'10" FR フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
84.5		3150



SUNNY FISH

11月18日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	K/S 100×2-2'45" FR K→グライド by25m	200
12	S 200×3-4'00" FR フォーム	600
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
16.5	1) S 100×3-1'50" FR H	900
7.5	2) S 100×1-2'30" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
6.5	P 100×3-2'10" FR ハドル DPS	300
8	P 50×8 1~4-1'05" FR DES ハドル 5~8-55" FR H ハドル	400
4	S 200×1-4'00" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
85		3350



SUNNY FISH

11月18日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	K/S 100×2-2'30" FR K→グライド by25m	200
11.5	S 200×3-3'45" FR フォーム	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
15	1) S 100×3-1'40" FR H	900
6.5	2) S 100×1-2'15" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
10	P 100×5-2'00" FR ハドル DPS	500
9	P 50×10 1~4-60" FR DES ハドル 5~10-50" FR H ハドル	500
4	S 200×1-3'45" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
85.5		3650



SUNNY FISH

11月18日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4.5	K/S 100×2-2'15" FR K→グライド by25m	200
10.5	S 200×3-3'30" FR フォーム	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
13.5	1) S 100×3-1'30" FR H	900
6.5	2) S 100×1-2'15" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
9	P 100×5-1'50" FR ハドル DPS	500
10	P 50×12 1~4-60" FR DES ハドル 5~12-45" FR H ハドル	600
7	S 200×2-3'30" FR フォーム 1/3呼吸	400
5	DW	
85		3950