



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
7	S 50×4-1'40" FR/BA by25m	200
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイドスカーリングキック	150
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク	150
25.5	S 100×3×3 レスト1' FR ①-2'45"DES ②~③-2'30"	900
3.5	S 25×4-50" E	100
12	P 50×8-1'30" FR ハドル E/H by25m	400
6	S 50×4-1'30" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ	200
5	DW	
85.5		2300



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR		300
6	S 50×4-1'30" FR/BA by25m		200
5	K 50×3-1'40" FR 12サイドスカーリングキック		150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク		150
29.5	S 100×3×4 レスト1' FR ①-2'30"DES ②~④-2'05"		1200
3	S 25×4-45" E		100
10	P 50×8-1'15" FR ハドル E/H by25m		400
5	S 50×4-1'15" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ		200
5	DW		
85.5			2700



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	S 50×4-1'20" FR/BA by25m	200
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
33.5	S 100×3×5 レスト1' FR ①-2'10"DES ②~⑤-1'55"	1500
3	S 25×4-45" E	100
8.5	P 50×8-1'05" FR ハドル E/H by25m	400
5	S 50×4-1'10" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ	200
5	DW	
85.5		3000



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 50×4-1'20" FR/BA by25m	200
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
31	S 100×3×5 レスト1' FR ①-2'00"DES ②~⑤-1'45"	1500
3	S 25×4-40" E	100
10	P 50×10-60" FR ハドル E/H by25m	500
6.5	S 50×6-1'05" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ	300
5	DW	
85.5		3200



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	S 50×4-1'10" FR/BA by25m	200
4	K 50×3-1'20" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
29	S 100×3×5 レスト1' FR ①-2'00"DES ②~⑤-1'35"	1500
2	S 25×4-30" E	100
12	P 50×12-60" FR ハドル E/H by25m	600
8	S 50×8-60" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ	400
5	DW	
84		3400



SUNNY FISH

11月25日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4.5	S 50×4-1'10" FR/BA by25m	200
4	K 50×3-1'20" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
32	S 100×3×6 レスト1' FR ①-1'50"DES ②~⑥-1'25"	1800
2	S 25×4-30" E	100
12	P 50×12-60" FR ハドル E/H by25m	600
6	S 50×6-60" FR ラスト12.5m顔上げダッシュ	300
5	DW	
84.5		3600