



SUNNY FISH

12月2日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	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 DPS	150
11	S 100×4-2'45" FR	400
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	100
12	P 50×8-1'30" FR ハドル	400
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ	150
10	S 100×4-2'30" FR	400
4	P 50×2-1'50" フルブイ 3スカル1BR	100
3.5	S 25×4-50" BR 伸びをとろう	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

12月2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
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
11	S 100×5-2'15" FR	500
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
11	P 50×10-1'05" FR ハドル	500
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
13	S 100×3×2 レスト30"-2'05" FR	600
3.5	P 50×2-1'40" フルブイ 3スカル1BR	100
3	S 25×4-45" BR 伸びをとろう	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		2800



SUNNY FISH

12月2日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	P 50×3-1'15" FR ハドル DPS	150
10.5	S 100×5-2'05" FR	500
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
12	P 50×12-60" FR ハドル	600
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
12	S 100×3×2 レスト30"-1'55" FR	600
3	P 50×2-1'30" フルブイ 3スカル1BR	100
3	S 25×4-45" BR 伸びをとろう	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		3000



SUNNY FISH

12月2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
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル DPS	150
11.5	S 100×6-1'55" FR	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
9	P 50×10-55" FR ハドル	500
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
17	S 100×3×3 レスト30"-1'45" FR	900
3	P 50×2-1'30" フルブイ 3スカル1BR	100
3	S 25×4-40" BR 伸びをとろう	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		3250



SUNNY FISH

12月2日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル DPS	150
10.5	S 100×6-1'45" FR	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
10	P 50×12-50" FR ハドル	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
15.5	S 100×3×3 レスト30"-1'35" FR	900
2.5	P 50×2-1'20" フルブイ 3スカル1BR	100
3.5	S 25×6-35" BR 伸びをとろう	150
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85		3450



SUNNY FISH

12月2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
3	P 50×3-60" FR ハドル DPS	150
9.5	S 100×6-1'35" FR	600
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
9	P 50×12-45" FR ハドル	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
18.5	S 100×3×4 レスト30"-1'25" FR	1200
2.5	P 50×2-1'20" フルブイ 3スカル1BR	100
3.5	S 25×6-35" BR 伸びをとろう	150
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
84		3750