



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
11	S 100×4-2'45" FR	400
5.5	K 50×3-1'50" BR/FR by25m	150
5	Drill 25×6-50" FR 片手横右/左 by25m	150
17.5	S 50×4×3 レスト30" FR	600
	①-1'20" タイミング	
	②-1'30" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-1'15" H	
6	Drill 25×6-60" FR 両手プル プルブイ	150
16.5	P 100×6-2'45" FR ハドル	600
3	S 100×1-2'45" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
86		2350



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
9	S 100×4-2'15" FR	400
5	K 50×3-1'40" BR/FR by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
22	S 50×6×3 レスト30" FR	900
	①-1'10" タイミング	
	②-1'15" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-1'05" H	
6	Drill 25×6-60" FR 両手プル プルブイ	150
13	P 100×6-2'10" FR ハドル	600
2.5	S 100×1-2'30" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
86		2750



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
8.5	S 100×4-2'05" FR	400
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
20.5	S 50×6×3 レスト30" FR	900
	①-1'05" タイミング	
	②-1'10" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-60" H	
5.5	Drill 25×6-55" FR 両手プル プルブイ	150
14	P 100×7-2'00" FR ハドル	700
4.5	S 100×2-2'15" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
86		2950



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
11.5	S 100×6-1'55" FR	600
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m	150
4	Drill 25×6-40" FR 片手横右/左 by25m	150
19	S 50×6×3 レスト30" FR	900
	①-60" タイミング	
	②-1'05" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-55" H	
5.5	Drill 25×6-55" FR 両手プル プルブイ	150
14.5	P 100×8-1'50" FR ハドル	800
4	S 100×2-2'00" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
86		3250



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
14	S 100×8-1'45" FR	800
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
17.5	S 50×6×3 レスト30" FR	900
	①-55" タイミング	
	②-60" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-50" H	
5	Drill 25×6-50" FR 両手プル プルブイ	150
14	P 100×8-1'45" FR ハドル	800
4	S 100×2-1'50" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
84.5		3450



SUNNY FISH

12月4日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
16.5	S 100×10-1'40" FR	1000
4	K 50×3-1'20" BR/FR by25m	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
16	S 50×6×3 レスト30" FR	900
	①-50" タイミング	
	②-55" 右呼吸/左呼吸 by25m	
	③-45" H	
5	Drill 25×6-50" FR 両手プル プルブイ	150
16.5	P 100×10-1'40" FR パドル	1000
2	S 100×1-1'45" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
85.5		3750