



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
5.5	P 100×2-2'45" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
12	P 50×8-1'30" FR ハドル	400
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
16.5	S 100×3×2 レスト30" FR ①-2'45" ②-2'30"	600
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サバ/6サバ by25m	100
9	S 50×6-1'30" FR 1~3→H/E by25m 4~6→E/H by25m	300
3	S 100×1-2'45" FR フォームをまとめよう	100
5	DW	
84		2350



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15"	FR	300
7	S 100×3-2'20"	FR DES	300
4.5	P 100×2-2'15"	FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
14	P 50×12-1'10"	FR ハドル	600
4.5	Drill 50×3-1'30"	FR 片手横右/左 by25m	150
20	S 100×3×3 レスト30"	FR ①-2'10" ②-2'05" ③-2'00"	900
3	K 50×2-1'30"	FR 12サバ/6サバ by25m	100
8	S 50×6-1'20"	FR 1~3→H/E by25m 4~6→E/H by25m	300
2.5	S 100×1-2'30"	FR フォームをまとめよう	100
5	DW		
86			2950



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4.5	P 100×2-2'10" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
12	P 50×12-60" FR ハドル	600
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
25	S 100×3×4 レスト30" FR ①-2'05" ②-2'00" ③-1'55" ④-1'50"	1200
3	K 50×2-1'20" FR 12サバ/6サバ by25m	100
7	S 50×6-1'10" FR 1~3→H/E by25m 4~6→E/H by25m	300
2	S 100×1-2'15" FR フォームをまとめよう	100
5	DW	
85.5		3250



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	4		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
6	S 100×3-2'00" FR DES		300
4	P 100×2-2'00" FR 右呼吸/左呼吸 by25m		200
14	P 50×15-55" FR ハドル		750
5.5	Drill 50×4-1'20" FR 片手横右/左 by25m		200
23	S 100×3×4 レスト30" FR ①-1'55" ②-1'50" ③-1'45" ④-1'40"		1200
4	K 50×3-1'20" FR 12サバ/6サバ by25m		150
6.5	S 50×6-1'05" FR 1~3→H/E by25m 4~6→E/H by25m		300
2	S 100×1-2'00" FR フォームをまとめよう		100
5	DW		
86			3500



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	5		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES		300
3.5	P 100×2-1'50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m		200
12.5	P 50×15-50" FR ハドル		750
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m		200
21	S 100×3×4 レスト30" FR ①-1'45" ②-1'40" ③-1'35" ④-1'30"		1200
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サット/6サット by25m		150
10	S 50×10-60" FR 1~5→H/E by25m 6~10→E/H by25m		500
4	S 100×2-1'50" FR フォームをまとめよう		200
5	DW		
85.5			3800



SUNNY FISH

12月8日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5.5	S 100×3-1'45" FR DES	300
3.5	P 100×2-1'45" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
13.5	P 50×18-45" FR ハドル	900
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m	200
20	S 100×3×4 レスト30" FR ①-1'40" ②-1'35" ③-1'30" ④-1'25"	1200
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サバ/6サバ by25m	150
10	S 50×10-60" FR 1~5→H/E by25m 6~10→E/H by25m	500
3.5	S 100×2-1'45" FR フォームをまとめよう	200
5	DW	
84.5		3950