



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	K 25×6-50" BR/FR by25m グライド	150
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ	150
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース HR→13~15/6"	600
3.5	S 25×4-50" E	100
6	トックハドル 25×6-60" フルブイ 5トック1ストローク	150
18	P 50×4×3 レスト30" FR ①③-1'20" ハドル ②-1'30" 1/3呼吸	600
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
85		2250



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR		300
5	K 25×6-50" BR/FR by25m グライド		150
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m		150
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ		100
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース HR→13~15/6"		800
3	S 25×4-45" E		100
6	トックハドル 25×6-60" フルブイ 5トック1ストローク		150
21	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-1'05" ハドル ②-1'10" 1/3呼吸		900
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ		100
5	DW		
86.5			2750



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	K 25×6-45" BR/FR by25m グライド	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ	150
21	S 100×10-2'05" FR 一定ペース HR→13~15/6"	1000
3	S 25×4-45" E	100
5.5	トックハドル 25×6-55" フルプイ 5トック1ストローク	150
19.5	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-60" ハドル ②-1'05" 1/3呼吸	900
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
87		3000



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	4		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
4.5	K 25×6-45" BR/FR by25m グライド		150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m		150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ		150
23	S 100×12-1'55" FR 一定ペース HR→13~15/6"		1200
3	S 25×4-40" E		100
5.5	トックハドル 25×6-55" フルブイ 5トック1ストローク		150
18	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-55" ハドル ②-60" 1/3呼吸		900
3	D 25×4-45" FR 奇数→顔上げ		100
5	DW		
86			3200



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	K 25×6-40" BR/FR by25m グライド	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	150
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
24.5	S 100×14-1'45" FR 一定ペース HR→13~15/6"	1400
2	S 25×4-30" E	100
5	トックハドル 25×6-50" フルプイ 5トック1ストローク	150
16.5	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-50" ハドル ②-55" 1/3呼吸	900
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
86		3500



SUNNY FISH

12月11日

金

時間	6		距離
10	UP		
5.5	S 50×6-55" FR		300
4	K 25×6-40" BR/FR by25m グライド		150
5.5	K 50×4-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m		200
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ°		200
25.5	S 100×16-1'35" FR 一定ペース HR→13~15/6"		1600
2	S 25×4-30" E		100
5	トックハドル 25×6-50" フルブイ 5トック1ストローク		150
15	P 50×6×3 レスト30" FR ①③-45" ハドル ②-50" 1/3呼吸		900
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ		150
5	DW		
86			3750