



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
10	Drill 25×12-50" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
9	S 50×6-1'30" FR 肘の位置を高く	300
14	P 100×5-2'45" FR 1/3呼吸	500
9	P 50×6-1'30" FR ハドル	300
7	S 300×1-7'00" FR 時間ギリギリに泳ごう	300
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85		2350



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
9	Drill 25×12-45" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
9.5	S 50×8-1'10" FR 肘の位置を高く	400
14	P 100×6-2'20" FR 1/3呼吸	600
9.5	P 50×8-1'10" FR パドル	400
6.5	S 300×1-6'30" FR 時間ギリギリに泳ごう	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		2750



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
9	Drill 25×12-45" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
11	S 50×10-1'05" FR 肘の位置を高く	500
13	P 100×6-2'10" FR 1/3呼吸	600
11	P 50×10-1'05" FR ハドル	500
6	S 300×1-6'00" FR 時間ギリギリに泳ごう	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		2950



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	Drill 25×12-40" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
10	S 50×10-60" FR 肘の位置を高く	500
12	P 100×6-2'00" FR 1/3呼吸	600
12	P 50×12-60" FR パドル	600
7.5	S 400×1-7'20" FR 時間ギリギリに泳ごう	400
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
84.5		3150



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7	Drill 25×12-35" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
11	S 50×12-55" FR 肘の位置を高く	600
14.5	P 100×8-1'50" FR 1/3呼吸	800
11	P 50×12-55" FR ハドル	600
6.5	S 400×1-6'40" FR 時間ギリギリに泳ごう	400
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
84.5		3450



SUNNY FISH

12月15日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	Drill 25×12-35" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
10	S 50×12-50" FR 肘の位置を高く	600
17.5	P 100×10-1'45" FR 1/3呼吸	1000
10	P 50×12-50" FR ハドル	600
6	S 400×1-6'00" FR 時間ギリギリに泳ごう	400
4.5	K 50×4-1'10" FR 12サイト*/6サイト* by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		3700