



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト	150
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
16.5	S 100×2×3 レスト30" FR ①③-2'40" ②-2'30"	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
9	P 50×6-1'30" FR ハドル	300
5	Drill 25×6-50" FR 片手横右/左 by25m	150
3	1) D 25×4-45" FR	100
4.5	2) S 50×3-1'30" FR DES	150
	1)→2)レストナシ	
5	DW	
86		2300



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サイト*	200
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
18	S 100×2×4 レスト30" FR ①③-2'05" ②④-2'00"-2'10"	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
8.5	P 50×8-1'05" FR ハドル	400
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
3	1) D 25×4-45" FR	100
4	2) S 50×3-1'20" FR DES	150
	1)→2)レストナシ	
5	DW	
86.5		2750



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト*	150
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
21	S 100×2×5 レスト30" FR ①③⑤-1'55" ②④-1'50"-2'00"	1000
3	S 25×4-45" 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
10	P 50×10-60" FR ハドル	500
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
3	1) D 25×4-40" FR	100
4	2) S 50×3-1'20" FR DES	150
	1)→2)レストナシ	
5	DW	
86.5		3000



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト*	150
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
19.5	S 100×2×5 レスト30" FR ①③⑤-1'45" ②④-1'40"-1'50"	1000
3	S 25×4-40" E	100
3.5	トックハドル 25×4-55" フルブイ 5トック1ストローク	100
9	P 50×10-55" FR ハドル	500
4	Drill 25×6-40" FR 片手横右/左 by25m	150
4	1) D 25×4-30" FR	200
8	2) S 50×3-1'20" FR DES	300
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
86		3200



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m ローリングキック	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト*	150
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
21.5	S 100×2×6 レスト30" FR ①③⑤-1'35" ②④⑥-1'30"-1'40"	1200
2	S 25×4-30" E	100
5	トックハドル 25×6-50" フルフイ 5トック1ストローク	150
6.5	P 50×8-50" FR ハドル	400
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
4	1) D 25×4-30" FR	200
10	2) S 50×4-1'15" FR DES	400
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
86.5		3450



# SUNNY FISH

12月16日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m ローリングキック	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト*	150
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
19.5	S 100×2×6 レスト30" FR ①③⑤-1'25" ②④⑥-1'20"-1'30"	1200
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
7.5	P 50×10-45" FR ハドル	500
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
4	1) D 25×4-30" FR	200
10	2) S 50×4-1'15" FR DES	400
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
86.5		3650