



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
8.5	S 100×3-2'50" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	300
10.5	S 100×4-2'45"-2'30"交互 FR	400
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
3.5	S 25×4-50" FR/BA by25m	100
10.5	S 100×4-2'45"-2'30"交互 FR	400
9	P 50×6-1'30" FR×2・BR×1繰返し ハドル	300
3.5	S 25×4-50" BR	100
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
7	S 100×3-2'20" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	300
9.5	S 100×4-2'30"-2'15"交互 FR	400
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
13	S 100×6-2'15"-2'00"交互 FR	600
8	P 50×6-1'20" FR×2・BR×1繰返し ハドル	300
3	S 25×4-45" BR	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
84		2650



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
9.5	S 150×3-3'15" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	450
13	S 100×6-2'15"-2'00"交互 FR	600
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
3	S 25×4-45" FR/BA by25m	100
11.5	S 100×6-2'00"-1'50"交互 FR	600
7.5	P 50×6-1'15" FR×2・BR×1繰返し ハドル	300
3	S 25×4-45" BR	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
85		2950



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
12	S 200×3-4'00" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	600
11.5	S 100×6-2'00"-1'50"交互 FR	600
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
4	S 25×6-40" FR/BA by25m	150
10.5	S 100×6-1'50"-1'40"交互 FR	600
7	P 50×6-1'10" FR×2・BR×1繰返し ハドル	300
3	S 25×4-40" BR	100
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
85		3200



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
11	S 200×3-3'40" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	600
14	S 100×8-1'50"-1'40"交互 FR	800
5	K 25×6-50" FR/BA by25m ローリングキック	150
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
9.5	S 100×6-1'40"-1'30"交互 FR	600
7	P 50×6-1'10" FR×2・BR×1繰返し ハドル	300
2.5	S 25×4-35" BR	100
3	Drill 25×6-30" FR キャッチアップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
84.5		3450



SUNNY FISH

12月22日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
10	S 200×3-3'20" FR 1/3呼吸 大きくゆっくり	600
12.5	S 100×8-1'40"-1'30"交互 FR	800
5	K 25×6-50" FR/BA by25m ローリングキック	150
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
11.5	S 100×8-1'30"-1'20"交互 FR	800
8	P 50×8-60" FR×3・BR×1繰返し ハドル	400
2.5	S 25×4-35" BR	100
3	Drill 25×6-30" FR キャッチアップ	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	150
5	DW	
84.5		3750