



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6.5	K/S 50×4-1'40" FR K→6サイト by25m	200
14	S 100×5-2'45" FR 一定ペース HR→13~15/6"	500
3.5	S 25×4-50" E	100
5.5	P 100×2-2'45" FR 1/3呼吸	200
18	P 50×12-1'30" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
6.5	トックパドル/P 50×4-1'40" FR フルブイ by25m	200
6	S 50×4-1'30" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	200
5	DW	
84.5		2300



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m	100
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サイト by25m	200
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース HR→13~15/6"	800
3	S 25×4-45" E	100
5	P 100×2-2'30" FR 1/3呼吸	200
15	P 50×12-1'15" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
6	トックハドル/P 50×4-1'30" FR フルブイ by25m	200
6	S 50×4-1'30" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	200
5	DW	
85		2700



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト by25m	200
21	S 100×10-2'05" FR 一定ペース HR→13~15/6"	1000
3	S 25×4-45" E	100
4.5	P 100×2-2'15" FR 1/3呼吸	200
13	P 50×12-1'05" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
5.5	トックパドル/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
7.5	S 50×6-1'15" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	300
5	DW	
84.5		3000



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト by25m	200
23	S 100×12-1'55" FR 一定ペース HR→13~15/6"	1200
3	S 25×4-40" E	100
4	P 200×1-4'00" FR 1/3呼吸	200
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
5.5	トックハドル/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
7.5	S 50×6-1'15" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	300
5	DW	
84.5		3200



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	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
7.5	P 200×2-3'45" FR 1/3呼吸	400
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	トックハドル/P 50×4-1'10" FR フルブイ by25m	200
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	300
5	DW	
85		3600



SUNNY FISH

1月5日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
2.5	K 50×2-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m	100
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
24	S 100×15-1'35" FR 一定ペース HR→13~15/6"	1500
2	S 25×4-30" E	100
10.5	P 200×3-3'30" FR 1/3呼吸	600
11	P 50×12-55" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	トックハドル/P 50×4-1'10" FR フルブイ by25m	200
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→後半25m 前方確認して横呼吸	300
5	DW	
85.5		3900