



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FLY/FR by25m	100
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m	150
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→6サイト by25m	100
17	S 150×4-4'15" FR 1/3呼吸 一定ペース	600
6	ロングトックパドル 25×6-60" キックを打つ	150
13.5	P 50×9-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR パドル	450
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ	100
13.5	S 50×9 1~3-1'40"・4~6-1'30"・7~9-1'20" FR	450
5	DW	
86		2300



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FLY/FR by25m	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m	150
3	K/S 50×2-1'30" FR K→6サイト by25m	100
17	S 200×4-4'15" FR 1/3呼吸 一定ペース	800
6	ロングトックパドル 25×6-60" キックを打つ	150
13	P 50×12-1'10"-1'05"-60" 繰返し FR パドル	600
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ	100
13	S 50×12 1~4-1'10"・5~8-1'05"・9~12-60" FR	600
5	DW	
85		2900



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m	100
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
20	S 200×5-4'00" FR 1/3呼吸 一定ペース	1000
5.5	ロングトックパドル 25×6-55" キックを打つ	150
12	P 50×12-1'05"-60"-55"繰返し FR パドル	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
12	S 50×12 1~4-1'05"・5~8-60"・9~12-55" FR	600
5	DW	
85.5		3200



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m	100
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
22.5	S 200×6-3'45" FR 1/3呼吸 一定ペース	1200
5.5	ロングトックハドル 25×6-55" キックを打つ	150
11	P 50×12-60"-55"-50"繰返し FR ハドル	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
11	S 50×12 1~4-60"・5~8-55"・9~12-50" FR	600
5	DW	
85.5		3400



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
24.5	S 200×7-3'30" FR 1/3呼吸 一定ペース	1400
5	ロングトックハドル 25×6-50" キックを打つ	150
10	P 50×12-55"-50"-45"繰返し FR ハドル	600
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ	150
10	S 50×12 1~4-55"・5~8-50"・9~12-45" FR	600
5	DW	
85		3650



# SUNNY FISH

1月8日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FLY/FR by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
26	S 200×8-3'15" FR 1/3呼吸 一定ペース	1600
5	ロングトックパドル 25×6-50" キックを打つ	150
9.5	P 50×12-55"-50"-45"-40" 繰返し FR パドル	600
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
9.5	S 50×12 FR 1~3-55"・4~6-50"・7~9-45"・10~12-40"	600
5	DW	
85.5		3900