



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
5.5	S 200×1-5'30" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
17	S 150×4-4'15" FR 一定ペース	600
6	Drill 25×6-60" 両手プル プルブイ	150
13.5	P 50×9-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR ハドル	450
5	P 50×3-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	150
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR	300
8.5	S 200×2-4'20" FR	400
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
16	S 150×5-3'15" FR 一定ペース	750
6	Drill 25×6-60" 両手プル プルブイ	150
10.5	P 50×9-1'15"-1'10"-1'05"繰返し FR ハドル	450
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	150
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
86		2850



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
8	S 200×2-4'00" FR	400
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
18	S 150×6-3'00" FR 一定ペース	900
5.5	Drill 25×6-55" 両手プル プルブイ	150
13	P 50×12-1'10"-1'05"-60"繰返し FR ハドル	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
85.5		3100



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR	300
7.5	S 200×2-3'45" FR	400
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
22	S 150×8-2'45" FR 一定ペース	1200
5.5	Drill 25×6-55" 両手プル プルブイ	150
12	P 50×12-1'05"-60"-55"繰返し FR ハドル	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
86.5		3400



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR	300
7	S 200×2-3'30" FR	400
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
20	S 150×8-2'30" FR 一定ペース	1200
5	Drill 25×6-50" 両手プル プルブイ	150
14	P 50×15-60"-55"-50"繰返し FR ハドル	750
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
85.5		3600



SUNNY FISH

1月12日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'40" FR	300
6.5	S 200×2-3'15" FR	400
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
22.5	S 150×10-2'15" FR 一定ペース	1500
5	Drill 25×6-50" 両手プル プルブイ	150
12.5	P 50×15-55"-50"-45"繰返し FR ハドル	750
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
5	DW	
85		3900