



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
3	S 100×1-2'45" FR 大きく	100
5	P 25×6-50" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
12	P 50×8-1'30" FR ハトル 1E1H	400
3.5	K 50×2-1'50" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	100
5	Drill 25×6-50" FLY 片手前右/左 by25m	150
4.5	S 150×1-4'15" FR 姿勢に注意して	150
13	1) S 50×4-1'40" FR	400
9	2) S 50×3-1'30" FR	300
5.5	3) S 50×2-1'20" FR	200
2.5	4) S 50×1-1'10" FR	100
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		2250



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
2.5	S 100×1-2'30" FR 大きく	100
4.5	P 25×6-45" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
7	P 50×6-1'10" FR ハトル 1E1H	300
3.5	K 50×2-1'40" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
3.5	S 150×1-3'30" FR 姿勢に注意して	150
15	1) S 50×4-1'15" FR	600
10.5	2) S 50×3-1'10" FR	450
6.5	3) S 50×2-1'05" FR	300
3	4) S 50×1-60" FR	150
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
86.5		2750



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	S 150×1-3'15" FR 大きく	150
4.5	P 25×6-45" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
8.5	P 50×8-1'05" FR ハトル 1E1H	400
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	100
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	S 200×1-4'00" FR 姿勢に注意して	200
14	1) S 50×4-1'10" FR	600
10	2) S 50×3-1'05" FR	450
6	3) S 50×2-60" FR	300
2.5	4) S 50×1-55" FR	150
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
86.5		2950



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3	S 150×1-3'00" FR 大きく	150
4	P 25×6-40" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
10	P 50×10-60" FR ハドル 1E1H	500
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	100
4	Drill 25×6-40" FLY 片手前右/左 by25m	150
7.5	S 200×2-3'45" FR 姿勢に注意して	400
13	1) S 50×4-1'05" FR	600
9	2) S 50×3-60" FR	450
5.5	3) S 50×2-55" FR	300
2.5	4) S 50×1-50" FR	150
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
86.5		3250



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4	S 200×1-3'45" FR 大きく	200
3.5	P 25×6-35" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
10	P 50×10-60" FR ハドル 1E1H	500
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	100
3.5	Drill 25×6-35" FLY 片手前右/左 by25m	150
10.5	S 200×3-3'30" FR 姿勢に注意して	600
12	1) S 50×4-60" FR	600
8	2) S 50×3-55" FR	450
5	3) S 50×2-50" FR	300
2.5	4) S 50×1-45" FR	150
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
86		3500



# SUNNY FISH

1月15日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
3.5	S 200×1-3'30" FR 大きく	200
3.5	P 25×6-35" FR プルブイ脛ではさむ 腰の位置高く	150
11	P 50×12-55" FR ハドル 1E1H	600
2.5	K 50×2-1'20" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
3.5	Drill 25×6-35" FLY 片手前右/左 by25m	150
13	S 200×4-3'15" FR 姿勢に注意して	800
11	1) S 50×4-55" FR	600
7.5	2) S 50×3-50" FR	450
4.5	3) S 50×2-45" FR	300
2	4) S 50×1-40" FR	150
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
86		3800