



# SUNNY FISH

1月20日

水

| 時間   | 1  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 6    | S 50×4-1'30" FR                                  | 200  |
| 8    | S 100×3 1~2-2'45"-3-2'30" FR                     | 300  |
| 6    | スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 16.5 | P 100×3×2 レスト30" FR ①-2'30" ハドル<br>②-2'45" 1/3呼吸 | 600  |
| 3.5  | K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m                | 100  |
| 5    | K 25×6-50" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 5    | K/S 50×3-1'40" FR K→6サイド S→大きく                   | 150  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 8    | 2) S 50×3-1'20" FR                               | 300  |
| 6    | 3) S 100×1-3'00" FR フォーム                         | 200  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 86   |  | 2350 |



# SUNNY FISH

1月20日

水

| 時間   | 2  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 7.5  | S 50×6-1'15" FR                                  | 300  |
| 9    | S 100×4 1~2-2'20"・3~4-2'10" FR                   | 400  |
| 6    | スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 13.5 | P 100×3×2 レスト30" FR ①-2'05" ハドル<br>②-2'15" 1/3呼吸 | 600  |
| 3.5  | K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m                | 100  |
| 5    | K 25×6-50" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 4.5  | K/S 50×3-1'30" FR K→6サイド S→大きく                   | 150  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 6    | 2) S 50×3-60" FR                                 | 300  |
| 10   | 3) S 100×2-2'30" FR フォーム                         | 400  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 87   |  | 2750 |



# SUNNY FISH

1月20日

水

| 時間   | 3  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 6.5  | S 50×6-1'05" FR                                  | 300  |
| 10.5 | S 100×5 1~3-2'10"・4~5-2'00" FR                   | 500  |
| 5.5  | スカーリング 25×6-55" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 17   | P 100×4×2 レスト30" FR ①-1'55" ハドル<br>②-2'10" 1/3呼吸 | 800  |
| 3    | K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m                | 100  |
| 4.5  | K 25×6-45" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 3    | K/S 50×2-1'20" FR K→6サイド S→大きく                   | 100  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 5.5  | 2) S 50×3-55" FR                                 | 300  |
| 9    | 3) S 100×2-2'15" FR フォーム                         | 400  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 86.5 |  | 3000 |



# SUNNY FISH

1月20日

水

| 時間   | 4  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 6    | S 50×6-60" FR                                    | 300  |
| 11.5 | S 100×6 1~3-2'00"・4~6-1'50" FR                   | 600  |
| 5.5  | スカーリング 25×6-55" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 15.5 | P 100×4×2 レスト30" FR ①-1'45" ハドル<br>②-2'00" 1/3呼吸 | 800  |
| 4.5  | K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m                | 150  |
| 4.5  | K 25×6-45" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 4    | K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド S→大きく                   | 150  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 5    | 2) S 50×3-50" FR                                 | 300  |
| 8    | 3) S 100×2-2'00" FR フォーム                         | 400  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 86.5 |  | 3200 |

| 時間   | 5  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 6    | S 50×6-60" FR                                    | 300  |
| 11   | S 100×6 1~3-1'55"・4~6-1'45" FR                   | 600  |
| 5    | スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 17.5 | P 100×5×2 レスト30" FR ①-1'35" ハドル<br>②-1'50" 1/3呼吸 | 1000 |
| 4.5  | K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m                | 150  |
| 4    | K 25×6-40" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 4.5  | K/S 50×4-1'10" FR K→6サイド S→大きく                   | 200  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 4.5  | 2) S 50×3-45" FR                                 | 300  |
| 8    | 3) S 100×2-2'00" FR フォーム                         | 400  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 87   |  | 3450 |



# SUNNY FISH

1月20日

水

| 時間   | 6  | 距離   |
|------|--|------|
| 10   | UP   |      |
| 5.5  | S 50×6-55" FR                                    | 300  |
| 14   | S 100×8 1~3-1'50"・4~6-1'45"・7~8-1'40" FR         | 800  |
| 5    | スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク                  | 150  |
| 16.5 | P 100×5×2 レスト30" FR ①-1'30" ハドル<br>②-1'40" 1/3呼吸 | 1000 |
| 4    | K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m                | 150  |
| 4    | K 25×6-40" FR 右サイド/左サイド by25m                    | 150  |
| 4.5  | K/S 50×4-1'10" FR K→6サイド S→大きく                   | 200  |
| 6    | 1) D 25×4-45" FR                                 | 200  |
| 4    | 2) S 50×3-40" FR                                 | 300  |
| 7    | 3) S 100×2-1'45" FR フォーム                         | 400  |
| 1    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット                    |      |
| 5    | DW   |      |
| 86.5 |  | 3650 |