



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
4	スカーリング 25×4-60" 3スカル1ストローク キック打つ	100
8.5	1) S 150×1-4'15" FR フォーム	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR E/H by50m	200
8	3) S 50×3-1'20" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 片手横右/左 by25m タイミング	100
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
62		1550



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	2	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6	スカーリング 25×6-60" 3スカル1ストローク キック打つ	150
7	1) S 150×1-3'30" FR フォーム	300
5	2) S 100×1-2'30" FR E/H by50m	200
6	3) S 50×3-60" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m タイミング	150
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
61.5		1750



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	3	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-55" 3スカル1ストローク キック打つ	100
6.5	1) S 150×1-3'15" FR フォーム	300
9	2) S 100×2-2'15" FR E/H by50m	400
5.5	3) S 50×3-55" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミング	150
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
61.5		1900



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	4	距離
10	UP	
5.5	S 25×8-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
5.5	スカーリング 25×6-55" 3スカル1ストローク キック打つ	150
8	1) S 200×1-4'00" FR フォーム	400
8	2) S 100×2-2'00" FR E/H by50m	400
5	3) S 50×3-50" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミング	150
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
62		2050



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	5	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7.5	S 100×4-1'50" FR DES	400
5	スカーリング 25×6-50" 3スカル1ストローク キック打つ	150
7.5	1) S 200×1-3'45" FR フォーム	400
8	2) S 100×2-2'00" FR E/H by50m	400
4.5	3) S 50×3-45" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミング	200
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
60.5		2200



# SUNNY FISH

1月23日

土

時間	6	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×5-1'40" FR DES	500
5	スカーリング 25×6-50" 3スカル1ストローク キック打つ	150
7	1) S 200×1-3'30" FR フォーム	400
7	2) S 100×2-1'45" FR E/H by50m	400
6	3) S 50×4-45" FR H	400
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミング	200
1	S 50×1 MAX	50
5	DW	
61.5		2400