

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 25×6-50" FLY 片手前右/左 by25m	150
8.5	S 100×3-2'50" FR DES	300
6	トックハドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
12	P 50×8-1'30" FR ハドル 1E1H	400
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	100
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース	600
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
5	S 25×6-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	150
5	DW	
84.5		2250

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6	トックハドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
11.5	P 50×10-1'10" FR ハドル 1E1H	500
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	100
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足	100
6.5	S 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
5	DW	
85.5		2700



SUNNY FISH

1月26日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FLY 片手前右/左 by25m	150
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
5.5	トックハドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク	150
11	P 50×10-1'05" FR ハドル 1E1H	500
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	150
20	S 100×10-2'00" FR 一定ペース	1000
3	S 25×4-45" E	100
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
6.5	S 25×8-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
5	DW	
86		2950



SUNNY FISH

1月26日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 25×6-40" FLY 片手前右/左 by25m	150
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
5.5	トックパドル 25×6-55" フルブイ 5ドック1ストローク	150
10	P 50×10-60" FR パドル 1E1H	500
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	150
22	S 100×12-1'50" FR 一定ペース	1200
3	S 25×4-40" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
6	S 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
5	DW	
86		3200



SUNNY FISH

1月26日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FLY 片手前右/左 by25m	150
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ 5トック1ストローク	150
11	P 50×12-55" FR パドル 1E1H	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	150
23.5	S 100×14-1'40" FR 一定ペース	1400
2	S 25×4-30" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
6	S 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
5	DW	
85.5		3500



SUNNY FISH

1月26日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FLY 片手前右/左 by25m	150
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5	トックパドル 25×6-50" プルプイ 5トック1ストローク	150
10	P 50×12-50" FR パドル 1E1H	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で肩を触る	150
24	S 100×16-1'30" FR 一定ペース	1600
2	S 25×4-30" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
6	S 25×8-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ 偶数→ラスト12.5m顔上げ	200
5	DW	
85.5		3800