



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR E/H by25m	300
6	スカーリング 25×6-60" プルフイ足首 3スカル1ストローク	150
11	P 100×4-2'45" FR ハドル 1E1H	400
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
8.5	1) S 150×1-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
2.5	3) S 50×1-1'15" FR	100
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
9	S 50×6-1'30" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム	300
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR E/H by25m	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ足首 3スカル1ストローク	150
13.5	P 100×6-2'15" FR ハドル 1E1H	600
3	Drill 25×4-45" FR 片手前右/左 by25m	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
10.5	1) S 150×1-3'30" FR	450
6.5	2) S 100×1-2'10" FR	300
3	3) S 50×1-60" FR	150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
7	S 50×6-1'10" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム	300
5	DW	
85		2850



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR		300
6.5	S 100×3-2'10" FR E/H by25m		300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルフイ足首 3スカル1ストローク		150
13	P 100×6-2'10" FR ハドル 1E1H		600
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m		150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ		150
9.5	1) S 150×1-3'15" FR		450
6	2) S 100×1-2'00" FR		300
3	3) S 50×1-55" FR		150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット		
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m		150
6.5	S 50×6-1'05" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム		300
5	DW		
84.5			3000



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR E/H by25m	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ足首 3スカル1ストローク	150
12	P 100×6-2'00" FR ハドル 1E1H	600
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
12	1) S 150×1-3'00" FR	600
7.5	2) S 100×1-1'50" FR	400
3.5	3) S 50×1-50" FR	200
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
6	S 50×6-60" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム	300
5	DW	
85.5		3300



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 100×4-1'50" FR E/H by25m	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ足首 3スカル1ストローク	150
14.5	P 100×8-1'50" FR ハドル 1E1H	800
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
3	Drill 25×6-30" FR キャッチアップ	150
11	1) S 150×1-2'45" FR	600
6.5	2) S 100×1-1'40" FR	400
3	3) S 50×1-45" FR	200
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
6	S 50×6-60" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム	300
5	DW	
84.5		3600



SUNNY FISH

1月27日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR E/H by25m	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ足首 3スカル1ストローク	150
14	P 100×8-1'45" FR ハドル 1E1H	800
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
3	Drill 25×6-30" FR キャッチアップ	150
12.5	1) S 150×1-2'30" FR	750
7.5	2) S 100×1-1'30" FR	500
3.5	3) S 50×1-40" FR	250
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット	
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5.5	S 50×6-55" FR 奇数→1/3呼吸 偶数→フォーム	300
5	DW	
85.5		3900