



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR 1/3呼吸	300
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト	150
4	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	100
6	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	200
16	3) S 100×3-2'40" FR	600
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
6	Drill 50×4-1'30" FR キャッチアップ 大きく	200
10.5	P 100×4-2'45"×2+2'30"×2 FR ハドル	400
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
1.5	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
84.5		2350



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR 1/3呼吸	300
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト	150
6	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	150
9	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	300
18.5	3) S 100×3-2'05" FR	900
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
3	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ° 大きく	100
8.5	P 100×4-2'15"×2+2'00"×2 FR パドル	400
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
1	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
86.5		2800



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8.5	S 100×4-2'10" FR 1/3呼吸	400
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト	200
6	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	150
9	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	300
17	3) S 100×3-1'55" FR	900
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ° 大きく	150
8	P 100×4-2'00"×2+1'50"×2 FR パドル	400
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
1	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
86.5		3000



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
10	S 100×5-2'00" FR 1/3呼吸	500
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト	150
6	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	150
9	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	300
16	3) S 100×3-1'45" FR	900
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
2.5	Drill 50×2-1'10" FR キャッチアップ° 大きく	100
11	P 100×6-2'00"×2+-1'50"×2+-1'40"×2 FR ハドル	600
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
1	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
86.5		3200



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
11	S 100×6-1'50" FR 1/3呼吸	600
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト	200
6	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	150
9	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	300
14	3) S 100×3-1'35" FR	900
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° 大きく	150
10	P 100×6-1'50"×2-1'40"×2-1'30"×2 FR ハドル	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
1	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
85.5		3400



SUNNY FISH

1月29日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
14	S 100×8-1'45" FR 1/3呼吸	800
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト	200
6	1) KD 25×2-60" FR グライド 呼吸少なく	150
9	2) PS 25×4-45" FR パドルスイム	300
13	3) S 100×3-1'25" FR	900
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ 大きく	150
9	P 100×6-1'40"×2-1'30"×2-1'20"×2 FR ハドル	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
1	S 50×1 FR オールアウト	50
5	DW	
85.5		3600