



SUNNY FISH

2月20日 土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR 1/3呼吸	200
4	S 150×1-4'15" FR	150
3.5	Drill 25×4-50" FR/BA by25m 両手プル	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→6サイド	100
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	100
8.5	1) S 150×2-4'15" FR 姿勢に注意して	300
5.5	2) S 100×2-2'45" FR	200
2.5	3) S 50×2-1'20" FR	100
3	4) S 25×4-40" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
62		1550



SUNNY FISH

2月20日 土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
7	S 100×3-2'20" FR 1/3呼吸	300
4	S 200×1-4'15" FR	200
5	Drill 25×6-50" FR/BA by25m 両手プル	150
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイド	150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	150
7	1) S 150×2-3'30" FR 姿勢に注意して	300
4.5	2) S 100×2-2'15" FR	200
2	3) S 50×2-1'05" FR	100
2.5	4) S 25×4-35" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
62.5		1850



SUNNY FISH

2月20日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
8.5	S 100×4-2'10" FR 1/3呼吸	400
4	S 200×1-4'00" FR	200
4.5	Drill 25×6-45" FR/BA by25m 両手プル	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイド	200
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	150
6.5	1) S 150×2-3'15" FR 姿勢に注意して	300
4.5	2) S 100×2-2'10" FR	200
2	3) S 50×2-60" FR	100
2	4) S 25×4-30" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
63		2000



SUNNY FISH

2月20日 土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
8	S 100×4-2'00" FR 1/3呼吸	400
4	S 200×1-3'45" FR	200
4.5	Drill 25×6-45" FR/BA by25m 両手プル	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイド	200
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	150
6	1) S 150×2-3'00" FR 姿勢に注意して	300
4	2) S 100×2-2'00" FR	200
3.5	3) S 50×4-55" FR	200
2	4) S 25×4-25" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
62		2100



SUNNY FISH

2月20日 土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
5.5	S 100×3-1'50" FR 1/3呼吸	300
7	S 200×2-3'30" FR	400
4	Drill 25×6-40" FR/BA by25m 両手プル	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイド	200
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	150
5.5	1) S 150×2-2'45" FR 姿勢に注意して	300
5.5	2) S 100×3-1'50" FR	300
3.5	3) S 50×4-50" FR	200
2.5	4) S 25×6-25" FR	150
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
62		2350



SUNNY FISH

2月20日 土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
7	S 100×4-1'45" FR 1/3呼吸	400
6.5	S 200×2-3'15" FR	400
4	Drill 25×6-40" FR/BA by25m 両手プル	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド	150
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩を触る	150
7.5	1) S 150×3-2'30" FR 姿勢に注意して	450
5	2) S 100×3-1'40" FR	300
3	3) S 50×4-45" FR	200
1.5	4) S 25×4-20" FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
62		2500