



# SUNNY FISH

2月19日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR 1/3呼吸	200
4.5	S 150×1-4'30" FR 大きく泳ごう	150
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック/両足	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→グライド	150
8.5	S 150×2-4'15" FR	300
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
6	P 50×4-1'30" FR ハドル 1/3呼吸	200
10.5	P 100×4-2'45"-2'30" 交互 FR ハドル	400
5	P 50×3-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	150
13	S 50×3×3 レスト30" FR ①-1'30" ②-1'20" ③-1'10"	450
5	DW	
84		2300



# SUNNY FISH

2月19日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR 1/3呼吸	300
4.5	S 200×1-4'30" FR 大きく泳ごう	200
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック/両足	150
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→グライド	150
8.5	S 200×2-4'15" FR	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
7.5	P 50×6-1'15" FR ハドル 1/3呼吸	300
8.5	P 100×4-2'20"-2'00" 交互 FR ハドル	400
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	150
15	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'15" ②-1'10" ③-1'05" ④-60"	600
5	DW	
85		2800



# SUNNY FISH

2月19日 金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR 1/3呼吸	300
8.5	S 200×2-4'15" FR 大きく泳ごう	400
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド	150
8	S 200×2-4'00" FR	400
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
8.5	P 50×8-1'05" FR ハドル 1/3呼吸	400
8	P 100×4-2'10"-1'50" 交互 FR ハドル	400
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
14	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'10" ②-1'05" ③-60" ④-55"	600
5	DW	
85.5		3100



# SUNNY FISH

2月19日 金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
8	S 200×2-4'00" FR 大きく泳ごう	400
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド	150
11	S 200×3-3'45" FR	600
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
6	P 50×6-60" FR ハドル 1/3呼吸	300
11	P 100×6-2'00"-1'45" 交互 FR ハドル	600
2.5	P 50×2-1'15" FR 5ストローク3"ストップ	100
13	S 50×3×4 レスト30" FR ①-1'05" ②-60" ③-55" ④-50"	600
5	DW	
85		3350



# SUNNY FISH

2月19日 金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
7.5	S 200×2-3'45" FR 大きく泳ごう	400
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド	150
10.5	S 200×3-3'30" FR	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
5.5	P 50×6-55" FR ハドル 1/3呼吸	300
14.5	P 100×8-2'00"-1'40" 交互 FR ハドル	800
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
12	S 50×3×4 レスト30" FR ①-60" ②-55" ③-50" ④-45"	600
5	DW	
86		3600



# SUNNY FISH

2月19日 金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR 1/3呼吸	300
7	S 200×2-3'30" FR 大きく泳ごう	400
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド	150
10	S 200×3-3'15" FR	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
6.5	P 50×8-50" FR ハドル 1/3呼吸	400
16.5	P 100×10-1'50"-1'30" 交互 FR ハドル	1000
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
11	S 50×3×4 レスト30" FR ①-55" ②-50" ③-45" ④-40"	600
5	DW	
86		3900