



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR/BA by25m グライド	100
3.5	S 25×4-50" FR DPS	100
11	S 100×4-2'45" FR 1〜3→DES 4→H	400
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
11	P 50×8-1'30"×2-1'15"×2 繰返し FR パドル	400
3.5	K 50×2-1'50" 12サイドスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10	1) S 100×1-2'30" FR H	400
6	2) S 50×1-1'30" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	Drill 25×6-50" FR フィストスイム	150
4.5	S 25×6-50"-40" 繰返し	150
5	DW	
86		2400



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m グライド	100
3	S 25×4-45" FR DPS	100
10	S 100×4-2'30" FR 1〜3→DES 4→H	400
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
13	P 50×12-1'10"×2-60"×2 繰返し FR ハドル	600
3.5	K 50×2-1'40" 12サイドスカーリングキック	100
3	Drill 50×2-1'30" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10	1) S 100×1-2'00" FR H	500
7.5	2) S 50×1-1'30" FR E	250
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
4.5	Drill 25×6-45" FR フィストスイム	150
3.5	S 25×6-40"-30" 繰返し	150
5	DW	
87		2850



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
4.5	S 25×6-45" FR DPS3本ずつ	150
9	S 100×4-2'15" FR 1〜3→DES 4→H	400
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
12	P 50×12-1'05"×2-55"×2 繰返し FR ハドル	600
3	K 50×2-1'30" 12サイドスカーリングキック	100
2.5	Drill 50×2-1'20" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
11	1) S 100×1-1'50" FR H	600
8	2) S 50×1-1'20" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
4.5	Drill 25×6-45" FR フィストスイム	150
3.5	S 25×6-40"-30" 繰返し	150
5	DW	
86.5		3100



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
4	S 25×6-40" FR DPS3本ずつ	150
10.5	S 100×5-2'05" FR 1〜3→DES 4・5→H	500
3.5	P 50×3-1'15" FR 5ストローク3"ストップ	150
11	P 50×12-60"×2-50"×2 繰返し FR ハドル	600
3	K 50×2-1'30" 12サイドスカーリングキック	100
2.5	Drill 50×2-1'20" 3スカル3ストローク キャッチの意識	100
10	1) S 100×1-1'40" FR H	600
8	2) S 50×1-1'20" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
4	Drill 25×6-40" FR フィストスイム	150
6	S 25×12-35"-25" 繰返し	300
5	DW	
86.5		3350



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
3.5	S 25×6-35" FR DPS3本ずつ	150
10	S 100×5-2'00" FR 1〜3→DES 4・5→H	500
2.5	P 50×2-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	100
10.5	P 50×12-60"×2-45"×2 繰返し FR ハドル	600
4	K 50×3-1'20" 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク キャッチの意識	150
10.5	1) S 100×1-1'30" FR H	700
8	2) S 50×1-1'10" FR E	350
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
3.5	Drill 25×6-35" FR フィストスイム	150
6	S 25×12-35"-25" 繰返し	300
5	DW	
86		3550



SUNNY FISH

2月17日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR/BA by25m グライド	150
3.5	S 25×6-35" FR DPS3本ずつ	150
11	S 100×6-1'50" FR 1~4→DES 5・6→H	600
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
10	P 50×12-60"×2-40"×2 繰返し FR ハドル	600
4	K 50×3-1'20" 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" 3スカル3ストローク キャッチの意識	150
10	1) S 100×1-1'25" FR H	700
7.5	2) S 50×1-1'05" FR E	350
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
3.5	Drill 25×6-35" FR フィストスイム	150
6	S 25×12-40"-20" 繰返し	300
5	DW	
87		3750