



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	1		距離
10	UP		
6	S 50×4-1'30" FR 1/3呼吸		200
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→グライド by25m		100
3.5	スカーリング 25×4-55" キック打つ 3スカル1ストローク		100
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイドスカーリングキック		150
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク		150
16.5	1) S 100×2-2'45" FR フォーム		600
7.5	2) S 100×1-2'30" FR H		300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		
5	DW		
62.5			1600



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR	1/3呼吸	300
4.5	K/S 50×3-1'30" FR	K→グライド by25m	150
5.5	スカーリング 25×6-55"	キック打つ 3スカル1ストローク	150
5	K 50×3-1'40" FR	12サイトスカーリングキック	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR	3スカル3ストローク	150
13.5	1) S 100×2-2'15" FR	フォーム	600
6	2) S 100×1-2'00" FR	H	300
	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	3セット
5	DW		
61.5			1800



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR 1/3呼吸	300
2.5	K/S 50×2-1'20" FR K→グライド by25m	100
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
16.5	1) S 100×2-2'05" FR フォーム	800
7.5	2) S 100×1-1'50" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
61.5		2050



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド by25m	200
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
16	1) S 100×2-2'00" FR フォーム	800
6.5	2) S 100×1-1'40" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
62.5		2150



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
2.5	K/S 50×2-1'10" FR K→グライド by25m	100
4.5	スカーリング 25×6-45" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4	K 50×3-1'20" FR 12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
18.5	1) S 100×2-1'50" FR フォーム	1000
7.5	2) S 100×1-1'30" FR H	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
61.5		2350



SUNNY FISH

2月6日

土

時間	6		距離
10	UP		
7.5	S 50×8-55" FR	1/3呼吸	400
3.5	K/S 50×3-1'10" FR	K→グライド by25m	150
4.5	スカーリング 25×6-45"	キック打つ 3スカル1ストローク	150
4	K 50×3-1'20" FR	12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR	3スカル3ストローク	150
16.5	1) S 100×2-1'40" FR	フォーム	1000
6.5	2) S 100×1-1'20" FR	H	500
	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	5セット
5	DW		
61			2500