



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR 1/3呼吸	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
11	P 100×4-2'45" FR ハドル DPS	400
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック/両足	150
5	Drill 25×6-50" 片手前右/左 by25m	150
27	S 50×18-1'40"-1'30"-1'20" 繰返し FR	900
5	DW	
84		2250



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR 1/3呼吸	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
11.5	P 100×5-2'20" FR ハドル DPS	500
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック/両足	150
4.5	Drill 25×6-45" 片手前右/左 by25m	150
28	S 50×24-1'20"-1'10"-60"繰返し FR	1200
5	DW	
84.5		2750



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR 1/3呼吸	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
13	P 100×6-2'10" FR ハドル DPS3本ずつ	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4.5	Drill 25×6-45" 片手前右/左 by25m	150
29	S 50×27-1'15"-1'05"-55"繰返し FR	1350
5	DW	
84.5		3000



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
8	S 100×4-2'00" FR DES	400
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
12	P 100×6-2'00" FR ハドル DPS3本ずつ	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4	Drill 25×6-40" 片手前右/左 by25m	150
30	S 50×30-1'10"-60"-50"繰返し FR	1500
5	DW	
85		3250



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
7.5	S 100×4-1'50" FR DES	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
16.5	P 100×9-1'50" FR ハドル DPS3本ずつ	900
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	Drill 25×6-35" 片手前右/左 by25m	150
27.5	S 50×30-1'05"-55"-45"繰返し FR	1500
5	DW	
85.5		3550



# SUNNY FISH

3月4日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR 1/3呼吸	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置で うつ伏せ/背面 by25m	150
21	P 100×12-1'45" FR パドル DPS3本ずつ	1200
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
3.5	Drill 25×6-35" 片手前右/左 by25m	150
25	S 50×30-60"-50"-40"繰返し FR	1500
5	DW	
86		3850