



SUNNY FISH

3月16日 水

| 時間 | 1 | 距離 |
|-----|--|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×4-1'30" FR | 200 |
| 4 | K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足 | 100 |
| 8.5 | S 150×2-4'15" FR フォーム | 300 |
| 4.5 | P 50×3-1'30" FR ハドル DES | 150 |
| 16 | S 100×2×3 レスト30" ①③-2'30" ②-2'40"-2'20" | 600 |
| 3.5 | S 25×4-50" E | 100 |
| 12 | P 50×8-1'30" FR ハドル 1E1H | 400 |
| 5 | K/S 50×3-1'40" FR K→グライド by25m | 150 |
| 6.5 | D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 4 | S 150×1-4'15" FR フォーム | 150 |
| 5 | DW | |
| 85 | | 2350 |



SUNNY FISH

3月16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 右キック/左キック/両足 | 100 |
| 7 | S 150×2-3'30" FR フォーム | 300 |
| 4 | P 50×3-1'20" FR ハドル DES | 150 |
| 17.5 | S 100×2×4 レスト30" ①③-2'00" ②④-2'05"-1'55" | 800 |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| 11 | P 50×8-1'20" FR ハドル 1E1H | 400 |
| 6 | K/S 50×4-1'30" FR K→グライド by25m | 200 |
| 6.5 | D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 4.5 | S 200×1-4'30" FR フォーム | 200 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 2750 |



SUNNY FISH

3月16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 右キック/左キック/両足 | 100 |
| 8.5 | S 200×2-4'15" FR フォーム | 400 |
| 4 | P 50×3-1'15" FR ハドル DES | 150 |
| 21 | S 100×2×5 レスト30" ①③⑤-1'55" ②④-2'00"-1'50" | 1000 |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| 10 | P 50×8-1'15" FR ハドル 1E1H | 400 |
| 4 | K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m | 150 |
| 6.5 | D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 4 | S 200×1-4'15" FR フォーム | 200 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3000 |



SUNNY FISH

3月16日

水

| 時間 | 4 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 3 | K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足 | 100 |
| 8 | S 200×2-4'00" FR フォーム | 400 |
| 3.5 | P 50×3-1'10" FR ハドル DES | 150 |
| 23.5 | S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'45" ②④⑥-1'50"-1'40" | 1200 |
| 3 | S 25×4-40" E | 100 |
| 9.5 | P 50×8-1'10" FR ハドル 1E1H | 400 |
| 4 | K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m | 150 |
| 6 | D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 4 | S 200×1-4'00" FR フォーム | 200 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3200 |



SUNNY FISH

3月16日

水

| 時間 | 5 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 4.5 | K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足 | 150 |
| 7.5 | S 200×2-3'45" FR フォーム | 400 |
| 4 | P 50×4-60" FR ハドル DES | 200 |
| 21.5 | S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'35" ②④⑥-1'40"-1'30" | 1200 |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| 10 | P 50×10-60" FR ハドル 1E1H | 500 |
| 4.5 | K/S 50×4-1'10" FR K→グライド by25m | 200 |
| 6 | D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 4 | S 200×1-3'45" FR フォーム | 200 |
| 5 | DW | |
| 85 | | 3450 |



SUNNY FISH

3月16日

水

| 時間 | 6 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 5.5 | S 50×6-55" FR | 300 |
| 5.5 | K 50×4-1'20" FR 右キック/左キック/両足 | 200 |
| 7 | S 200×2-3'30" FR フォーム | 400 |
| 4 | P 50×4-60" FR ハドル DES | 200 |
| 19.5 | S 100×2×6 レスト30" ①③⑤-1'25" ②④⑥-1'30"-1'20" | 1200 |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| 12 | P 50×12-60" FR ハドル 1E1H | 600 |
| 4.5 | K/S 50×4-1'10" FR K→グライド by25m | 200 |
| 6 | D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚 | 200 |
| 3.5 | S 200×1-3'30" FR フォーム | 200 |
| 5 | DW | |
| 84.5 | | 3600 |