



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ° ストロークを長く	100
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
5.5	S 50×4-1'20" FR タイミング°に注意	200
6.5	S 25×8-50" BR/FR by25m	200
5	1) S 50×2-1'15" FR H	200
11	2) S 100×2-2'45" FR フォーム	400
3	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61		1550



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ° ストロークを長く	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
8.5	S 50×8-1'05" FR タイミング°に注意	400
4.5	S 25×6-45" BR/FR by25m	150
6	1) S 50×3-60" FR H	300
10	2) S 100×2-2'30" FR フォーム	400
3	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61.5		1850



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ストロークを長く	150
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト°/6サイト° by25m	150
10	S 50×10-60" FR タイミングに注意	500
6	S 25×8-45" BR/FR by25m	200
5.5	1) S 50×3-55" FR H	300
9	2) S 100×2-2'15" FR フォーム	400
3	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61.5		2000



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	4		距離
10	UP		
4	S 50×4-60" FR		200
3.5	Drill 50×3-1'05" FR キャッチアップ° ストロークを長く		150
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト°/6サイト° by25m		200
11	S 50×12-55" FR タイミングに注意		600
5.5	S 25×8-40" BR/FR by25m		200
5	1) S 50×3-50" FR H		300
8	2) S 100×2-2'00" FR フォーム		400
3	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE		100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
61.5			2150



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	5		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
3.5	Drill 50×3-1'05" FR キャッチアップ° ストロークを長く		150
4.5	K 50×4-1'10" FR 12サイト°/6サイト° by25m		200
11	S 50×12-55" FR タイミングに注意		600
4.5	S 25×8-35" BR/FR by25m		200
4.5	1) S 50×3-45" FR H		300
8	2) S 100×2-2'00" FR フォーム		400
3	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE		100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
61			2250



SUNNY FISH

3月19日

土

時間	6		距離
10	UP		
3.5	S 50×4-55" FR		200
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° スロークを長く		150
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト°/6サイト° by25m		150
10	S 50×12-50" FR タイミングに注意		600
3.5	S 25×6-35" BR/FR by25m		150
6	1) S 50×3-40" FR H		450
10.5	2) S 100×2-1'45" FR フォーム		600
4.5	3) D 25×2-45" FR スタート12.5m顔上げ 残りE		150
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		
5	DW		
61.5			2450