



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8	S 100×3-2'50"-2'40"-2'30" FR	300
7	K 100×2-3'30" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
3.5	S 25×4-50" BR/FR by25m	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 顔上げ	100
6	1) P 25×4-45" FR ハドル ストローク数を数える	200
5	2) P 100×1-2'30" FR ハドル	200
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→6サイト	100
6	1) S 100×1-3'00" FR フォーム	200
5	2) S 50×2-1'15" FR H	200
6	3) S 100×1-3'00" FR フォーム	200
5	4) S 50×2-1'15" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'30"-2'20"-2'10" FR	300
6.5	K 100×2-3'15" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
3	S 25×4-45" BR/FR by25m	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 顔上げ	100
6	1) P 25×4-45" FR ハドル ストローク数を数える	200
4	2) P 100×1-2'00" FR ハドル	200
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト	150
8	1) S 150×1-4'00" FR フォーム	300
4	2) S 50×2-60" FR H	200
8	3) S 150×1-4'00" FR フォーム	300
4	4) S 50×2-60" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		2650



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'20"-2'10"-2'00" FR	300
6.5	K 100×2-3'15" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
4.5	S 25×6-45" BR/FR by25m	150
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 顔上げ	100
5.5	1) P 25×4-40" FR ハドル ストローク数を数える	200
3.5	2) P 100×1-1'50" FR ハドル	200
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト	150
9	1) S 200×1-4'30" FR フォーム	400
3.5	2) S 50×2-55" FR H	200
9	3) S 200×1-4'30" FR フォーム	400
3.5	4) S 50×2-55" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		2900



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'10"-2'00"-1'50" FR	300
6	K 100×2-3'00" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
4	S 25×6-40" BR/FR by25m	150
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 顔上げ	100
8	1) P 25×4-40" FR ハドル ストローク数を数える	300
5	2) P 100×1-1'40" FR ハドル	300
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3	S 25×4-40" E	100
4	K/S 50×3-1'15" FR K→6サイト	150
8	1) S 200×1-4'00" FR フォーム	400
3.5	2) S 50×2-50" FR H	200
8	3) S 200×1-4'00" FR フォーム	400
3.5	4) S 50×2-50" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		3100



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-2'00"-1'50"-1'40" FR	300
5.5	K 100×2-2'45" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
3.5	S 25×6-35" BR/FR by25m	150
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
8	1) P 25×4-30" FR ハドル ストローク数を数える	400
6	2) P 100×1-1'30" FR ハドル	400
1.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト	200
7.5	1) S 200×1-3'45" FR フォーム	400
3	2) S 50×2-45" FR H	200
7.5	3) S 200×1-3'45" FR フォーム	400
3	4) S 50×2-45" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
84.5		3400



SUNNY FISH

3月22日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'50"-1'40"-1'30" FR	300
5	K 100×2-2'30" BR/FR by25m 板ヘットダウン	200
3.5	S 25×6-35" BR/FR by25m	150
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
10	1) P 25×4-30" FR ハドル ストローク数を数える	500
6.5	2) P 100×1-1'20" FR ハドル	500
2	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 5セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト	200
7	1) S 200×1-3'30" FR フォーム	400
3	2) S 50×2-40" FR H	200
7	3) S 200×1-3'30" FR フォーム	400
3	4) S 50×2-40" FR H	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		3600