



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
5	K 50×3-1'40" FR 12サット/6サット by25m	150
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
6	Drill 50×4-1'30" FR リカハリー 親指で肩を触る	200
8.5	1) S 150×2-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×2-2'40" FR	200
2.5	3) S 50×2-1'15" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
3.5	S 25×4-50" E	100
12	P 50×8-1'30" FR パドル 1E1H	400
6	S 50×4-1'30" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サット/6サット by25m	100
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
2.5	Drill 50×2-1'20" FR リカハリー 親指で肩を触る	100
14	1) S 150×2-3'30" FR	600
8.5	2) S 100×2-2'10" FR	400
4	3) S 50×2-60" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
7	P 50×6-1'10" FR パドル 1E1H	300
6	S 50×4-1'30" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
86		2750



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サット/6サット by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
4	Drill 50×3-1'15" FR リカハリー 親指で肩を触る	150
13	1) S 150×2-3'15" FR	600
8	2) S 100×2-2'00" FR	400
3.5	3) S 50×2-55" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
6.5	P 50×6-1'05" FR パドル 1E1H	300
6	S 50×4-1'30" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85.5		2850



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サット/6サット by25m	150
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
4.5	Drill 50×4-1'10" FR リカハリー 親指で肩を触る	200
12	1) S 150×2-3'00" FR	600
7.5	2) S 100×2-1'50" FR	400
3.5	3) S 50×2-50" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
10	P 50×10-60" FR ハドル 1E1H	500
5	S 50×4-1'15" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85		3100



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サット/6サット by25m	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
3	Drill 50×3-1'05" FR リカハリー 親指で肩を触る	150
16.5	1) S 150×2-2'45" FR	900
10.5	2) S 100×2-1'45" FR	600
4.5	3) S 50×2-45" FR	300
4	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
6	P 50×6-60" FR ハットル 1E1H	300
5	S 50×4-1'15" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
86		3450



SUNNY FISH

3月23日

水

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5	S 100×3-1'40" FR DES	300
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サット/6サット by25m	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
3	Drill 50×3-60" FR リカハリー 親指で肩を触る	150
15	1) S 150×2-2'30" FR	900
9	2) S 100×2-1'30" FR	600
4	3) S 50×2-40" FR	300
4	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
9	P 50×10-55" FR ハドル 1E1H	500
5	S 50×4-1'15" FR DES 4本目オールアウト	200
5	DW	
85		3650