



# SUNNY FISH

3月25日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
9	S 50×6-1'30" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	300
4	スカーリング° 25×4-60" フルプイ 3スカル1ストローク	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DPS	150
11	P 100×4-2'45" FR ハドル 1E1H	400
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ° キックとのタイミング°	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト° by25m	150
10	1) S 100×1-2'30" FR H	400
12	2) S 100×1-3'00" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
85.5		2400



# SUNNY FISH

3月25日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
7.5	S 50×6-1'15" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	300
4	スカーリング° 25×4-60" フルプイ 3スカル1ストローク	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
10	P 100×4-2'30" FR ハドル 1E1H	400
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ° キックとのタイミング°	150
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サイト° by25m	200
13	1) S 150×1-3'15" FR H	600
11	2) S 100×1-2'45" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		2750



# SUNNY FISH

3月25日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
6.5	S 50×6-1'05" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	300
3.5	スカーリング° 25×4-55" フルプイ 3スカル1ストローク	100
4	P 50×3-1'15" FR ハドル DPS	150
9	P 100×4-2'15" FR ハドル 1E1H	400
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ° キックとのタイミング	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト by25m	200
15	1) S 150×1-3'00" FR H	750
12.5	2) S 100×1-2'30" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
85.5		3000



# SUNNY FISH

3月25日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ビートを意識しよう	300
5.5	スカーリング° 25×6-55" フルブイ 3スカル1ストローク	150
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル DPS	150
12	P 100×6-2'00" FR ハドル 1E1H	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° キックとのタイミング	150
4	K/S 50×3-1'15" FR K→6サイト by25m	150
13.5	1) S 150×1-2'45" FR H	750
12.5	2) S 100×1-2'30" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
85		3200



# SUNNY FISH

3月25日

金

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° ストレートアーム	150
6	S 50×6-60" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	300
5	スカーリング° 25×6-50" フルプイ 3スカル1ストローク	150
3	P 50×3-1'05" FR ハドル DPS	150
11	P 100×6-1'50" FR ハドル 1E1H	600
3.5	Drill 50×3-1'05" FR キャッチアップ° キックとのタイミング	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
15	1) S 150×1-2'30" FR H	900
13.5	2) S 100×1-2'15" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
5	DW	
85		3450



# SUNNY FISH

3月25日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° ストレートアーム	150
5.5	S 50×6-55" FR 1E1H H→6ピートを意識しよう	300
5	スカーリング° 25×6-50" フルプイ 3スカル1ストローク	150
3	P 50×3-60" FR ハドル DPS	150
10.5	P 100×6-1'45" FR ハドル 1E1H	600
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ° キックとのタイミング°	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド° by25m	150
16	1) S 150×1-2'15" FR H	1050
15.5	2) S 100×1-2'15" FR E	700
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット	
5	DW	
85.5		3700