



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR 1/3呼吸	200
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
6	P 50×4-1'30" FR ハドル	200
8.5	S 100×3-2'45" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
8.5	P 100×3-2'45" FR ハドル	300
8	S 100×3-2'40" FR	300
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
11	1) S 100×4-2'45" FR 一定ペース	400
4	2) S 75×2-2'00" FR H	150
6	3) S 50×4-1'30" FR フォーム	200
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
86		2400



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR 1/3呼吸	300
5	K 50×3-1'40" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
7	P 50×6-1'10" FR ハドル	300
7	S 100×3-2'20" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
11.5	P 100×5-2'20" FR ハドル	500
7	S 100×3-2'15" FR	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
9	1) S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
3	2) S 75×2-1'30" FR H	150
4.5	3) S 50×4-1'10" FR フォーム	200
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
85		2850



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR	1/3呼吸	300
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m	板ヘッドダウン	150
6.5	P 50×6-1'05" FR	ハドル	300
6.5	S 100×3-2'10" FR		300
2.5	K 50×2-1'20" FR	12サイト/6サイト by25m	100
11	P 100×5-2'10" FR	ハドル	500
6.5	S 100×3-2'05" FR		300
4	Drill 50×3-1'20" FR	片手横右/左 by25m	150
12	1) S 100×6-2'00" FR 一定ペース		600
2.5	2) S 75×2-1'20" FR H		150
6.5	3) S 50×6-1'05" FR フォーム		300
1	1)→2)→3)レスト30"		
5	DW		
85			3150



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
6	P 50×6-60" FR ハドル	300
8	S 100×4-2'00" FR	400
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	100
12	P 100×6-2'00" FR ハドル	600
6	S 100×3-1'55" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
11	1) S 100×6-1'50" FR 一定ペース	600
2.5	2) S 75×2-1'15" FR H	150
6	3) S 50×6-60" FR フォーム	300
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
84.5		3350



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR 1/3呼吸	300
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
5.5	P 50×6-55" FR ハドル	300
9	S 100×5-1'50" FR	500
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
11	P 100×6-1'50" FR ハドル	600
7	S 100×4-1'45" FR	400
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
10	1) S 100×6-1'40" FR 一定ペース	600
2.5	2) S 75×2-1'10" FR H	150
6	3) S 50×6-60" FR フォーム	300
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
84.5		3600



SUNNY FISH

3月30日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR 1/3呼吸	300
4	K 50×3-1'20" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
5	P 50×6-50" FR ハドル	300
10.5	S 100×6-1'45" FR	600
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
10.5	P 100×6-1'45" FR ハドル	600
10	S 100×6-1'40" FR	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
9.5	1) S 100×6-1'35" FR 一定ペース	600
2	2) S 75×2-1'05" FR H	150
5.5	3) S 50×6-55" FR フォーム	300
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
85.5		3900