



SUNNY FISH

9月4日

金

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
9	S 50×6-1'30" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 腰の位置	150
15	P 50×10-1'30" FR ハドル 1E1H×2・2E1H×2	500
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	150
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
5	DW	
84.5		2250



SUNNY FISH

9月4日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
10	S 50×8-1'15" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	400
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 腰の位置	150
15	P 50×12-1'15" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	150
13.5	S 100×6-2'30"-2'00"交互 FR	600
5	DW	
85.5		2650

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 50×6-1'05" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
11	S 50×10-1'05" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	500
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置	150
14	P 50×12-1'10" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
16.5	S 100×8-2'20"-1'50"交互 FR	800
5	DW	
86		2950



SUNNY FISH

9月4日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
10	S 50×10-60" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	500
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置	150
13	P 50×12-1'05" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
19	S 100×10-2'10"-1'40"交互 FR	1000
5	DW	
85		3150



SUNNY FISH

9月4日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
11	S 50×12-55" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	600
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
21	S 100×12-2'00"-1'30"交互 FR	1200
5	DW	
84.5		3450



9月4日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
10	S 50×12-50" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	600
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置	150
15	P 50×15-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×3	750
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
19	S 100×12-1'50"-1'20"交互 FR	1200
5	DW	
84		3600