



SUNNY FISH

9月8日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-60" フルブイ	100
4	トックパドル 25×4-60" フルブイ	100
16.5	P 100×2×3 レスト30" FR パドル ①③-2'30" ②-2'45"	600
3.5	S 25×4-50" E	100
9	S 50×6-1'30" FR 左右の腕のタイミング	300
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
8	1) S 150×1-4'00" FR H	300
7	2) S 25×4-50" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット	
5	DW	
85		2300

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
4	スカーリング 25×4-60" フルブイ	100
4	トックパドル 25×4-60" フルブイ	100
20	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-2'00" ②-2'20"	900
3	S 25×4-45" E	100
6	S 50×5-1'10" FR 左右の腕のタイミング	250
3.5	K 50×2-1'40" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
8.5	1) S 200×1-4'10" FR H	400
7	2) S 25×4-50" FR E	200
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット	
5	DW	
85.5		2750

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-55" フルブイ	100
3.5	トックパドル 25×4-55" フルブイ	100
18.5	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-1'50" ②-2'10"	900
3	S 25×4-45" E	100
5.5	S 50×5-1'05" FR 左右の腕のタイミング	250
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
11.5	1) S 200×1-3'50" FR H	600
9	2) S 25×4-45" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
85.5		3050



SUNNY FISH

9月8日

火

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-55" フルブイ	100
3.5	トックパドル 25×4-55" フルブイ	100
23.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'40" ②④-2'00"	1200
3	S 25×4-40" E	100
4	S 50×4-60" FR 左右の腕のタイミング	200
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
11.5	1) S 200×1-3'30" FR H	600
9	2) S 25×4-45" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
86		3200

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-50" フルブイ	100
3.5	トックパドル 25×4-50" フルブイ	100
21.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'30" ②④-1'50"	1200
2	S 25×4-30" E	100
7.5	S 50×8-55" FR 左右の腕のタイミング	400
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
9.5	1) S 200×1-3'10" FR H	600
8	2) S 25×4-40" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
85		3500



SUNNY FISH

9月8日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'40" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-50" フルブイ	100
3.5	トックパドル 25×4-50" フルブイ	100
20.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'25" ②④-1'45"	1200
2	S 25×4-30" E	100
6.5	S 50×8-50" FR 左右の腕のタイミング	400
2.5	K 50×2-1'20" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
11.5	1) S 200×1-2'50" FR H	800
10.5	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3800