



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
3.5	S 25×4-50" FR/BA by25m	100
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイトスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 3スカル3ストローク	100
11	1) S 100×2-2'45" FR	400
12	2) S 50×4-1'30" FR	400
6	3) S 25×4-45" FR フォームを整えよう	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
6	トックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル 1/3呼吸	300
3	S 50×2-1'30" FR フォーム	100
5	DW	
85		2150



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	K 25×4-60" FR/BA by25m ローリングキック	100
3	S 25×4-45" FR/BA by25m	100
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイトスカーリングキック	100
3	Drill 50×2-1'30" FR 3スカル3ストローク	100
8	1) S 100×2-2'00" FR	400
8	2) S 50×4-60" FR	400
9	3) S 25×6-45" FR フォームを整えよう	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
6	トックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
11.5	P 50×10-1'10" FR パドル 1/3呼吸	500
4	S 50×3-1'15" FR フォーム	150
5	DW	
85		2600



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
3	S 25×4-45" FR/BA by25m	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイトスカーリングキック	100
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 3スカル3ストローク	100
11.5	1) S 100×3-1'55" FR	600
11	2) S 50×6-55" FR	600
9	3) S 25×6-45" FR フォームを整えよう	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	トックパドル 25×6-55" パドル プルプイ	150
8.5	P 50×8-1'05" FR パドル 1/3呼吸	400
3.5	S 50×3-1'05" FR フォーム	150
5	DW	
85.5		2900



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	K 25×4-55" FR/BA by25m ローリングキック	100
3	S 25×4-40" FR/BA by25m	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイトスカーリングキック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
14	1) S 100×4-1'45" FR	800
6.5	2) S 50×4-50" FR	400
8	3) S 25×6-40" FR フォームを整えよう	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	トックパドル 25×6-55" パドル プルプイ	150
10	P 50×10-60" FR パドル 1/3呼吸	500
4	S 50×4-60" FR フォーム	200
5	DW	
85.5		3100



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m ローリングキック	100
2.5	S 25×4-35" FR/BA by25m	100
3	K 50×2-1'30" FR 12サイトスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
13	1) S 100×4-1'35" FR	800
10	2) S 50×6-50" FR	600
6	3) S 25×6-30" FR フォームを整えよう	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	トックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
11	P 50×12-55" FR パドル 1/3呼吸	600
4	S 50×4-60" FR フォーム	200
5	DW	
85		3400



SUNNY FISH

9月11日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m ローリングキック	100
2.5	S 25×4-35" FR/BA by25m	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイトスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
12	1) S 100×4-1'30" FR	800
9	2) S 50×6-45" FR	600
6	3) S 25×6-30" FR フォームを整えよう	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	トックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
11.5	P 50×14-50" FR パドル 1/3呼吸	700
5.5	S 50×6-55" FR フォーム	300
5	DW	
85.5		3650