



SUNNY FISH

9月12日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
9	K/キャッチアップ°/S 75×4-2'15" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3.5	Drill 25×4-50" キャッチアップ° ストレートアーム	100
6	S 50×4-1'30" FR E/H by25m Hのストローク少なく	200
12.5	S 100×5-2'30" FR	500
3.5	S 25×4-50" E BR/FR by25m	100
3.5	D 25×4-50" 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
61		1500



SUNNY FISH

9月12日

土

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
8	K/キャッチアップ°/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3	Drill 25×4-45" キャッチアップ° ストレートアーム	100
7.5	S 50×6-1'15" FR E/H by25m Hのストローク少なく	300
12.5	S 100×6-2'05" FR	600
3	S 25×4-45" E BR/FR by25m	100
3.5	D 25×4-50" 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
62		1800



SUNNY FISH

9月12日

土

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
8	K/キャッチアップ/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3	Drill 25×4-45" キャッチアップ° ストレートアーム	100
4.5	S 50×4-1'10" FR E/H by25m Hのストローク少なく	200
15.5	S 100×8-1'55" FR	800
3	S 25×4-45" E BR/FR by25m	100
3.5	D 25×4-50" 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
61		1900



SUNNY FISH

9月12日

土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	K/キャッチアップ°/S 75×4-1'50" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3	Drill 25×4-40" キャッチアップ° ストレートアーム	100
6.5	S 50×6-1'05" FR E/H by25m Hのストローク少なく	300
14	S 100×8-1'45" FR	800
3	S 25×4-40" E BR/FR by25m	100
4.5	D 25×6-45" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61.5		2050



SUNNY FISH

9月12日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6.5	K/キャッチアップ°/S 75×4-1'40" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3	Drill 25×6-30" キャッチアップ° ストレートアーム	150
8	S 50×8-60" FR E/H by25m Hのストローク少なく	400
12.5	S 100×8-1'35" FR	800
3.5	S 25×6-35" E BR/FR by25m	150
4.5	D 25×6-45" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61		2250

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
6	K/キャッチアップ°/S 75×4-1'30" FR K→グライド by25m	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
3	Drill 25×6-30" キャッチアップ° ストレートアーム	150
8	S 50×8-60" FR E/H by25m Hのストローク少なく	400
14	S 100×10-1'25" FR	1000
3.5	S 25×6-35" E BR/FR by25m	150
4.5	D 25×6-45" 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61.5		2450