



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 25×4-60" BR/FR by25m グライド	100
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ	100
8.5	S 100×3-2'45" FR 一定ペース	300
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4	ロングトックパドル 25×4-60" キック打つ	100
10.5	S 100×4-2'40" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
61.5		1500



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4	K 25×4-60" BR/FR by25m グライド	100
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ	100
9	S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4	ロングトックパドル 25×4-60" キック打つ	100
12.5	S 100×6-2'05" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
62		1800



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
3.5	K 25×4-55" BR/FR by25m グライド	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
10	S 100×5-2'00" FR 一定ペース	500
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
3.5	ロングトックパドル 25×4-55" キック打つ	100
11.5	S 100×6-1'55" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
61		1950



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
3.5	K 25×4-55" BR/FR by25m グライド	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
11	S 100×6-1'50" FR 一定ペース	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
3.5	ロングトックパドル 25×4-55" キック打つ	100
10.5	S 100×6-1'45" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-40" E	100
3	D 25×4-45" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
61.5		2100



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
3.5	K 25×4-50" BR/FR by25m グライド	100
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
10	S 100×6-1'40" FR 一定ペース	600
6	K 50×4-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	200
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キック打つ	100
9.5	S 100×6-1'35" FR 頑張ろう	600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
62		2250



SUNNY FISH

9月19日

土

時間	6	距離
10	UP	
3.5	S 50×4-55" FR	200
3.5	K 25×4-50" BR/FR by25m グライド	100
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
12	S 100×8-1'30" FR 一定ペース	800
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	200
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キック打つ	100
8.5	S 100×6-1'25" FR 頑張ろう	600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
62		2450