



SUNNY FISH

9月29日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置で	100
18	P 50×12-1'40"-1'30"-1'20" FR パドル	600
10	K・Drill・S 25×12-50" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
16.5	S 100×3×2-2'40" レスト30" FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
2.5	S 100×1-2'45" FR フォーム	100
5	DW	
84.5		2300



SUNNY FISH

9月29日

火

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
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 腰の位置で	150
14	P 50×12-1'20"-1'10"-60" FR パドル	600
9	K・Drill・S 25×12-45" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
13	S 100×3×2-2'05" レスト30" FR	600
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
5	S 200×1-5'00" FR フォーム	200
5	DW	
84.5		2700



SUNNY FISH

9月29日

火

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
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置で	150
13	P 50×12-1'15"-1'05"-55" FR パドル	600
9	K・Drill・S 25×12-45" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
18	S 100×3×3-1'55" レスト30" FR	900
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
4.5	S 200×1-4'30" FR フォーム	200
5	DW	
86		3000



SUNNY FISH

9月29日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 腰の位置で	150
12	P 50×12-1'10"-60"-50" FR ハドル	600
8	K・Drill・S 25×12-40" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
22.5	S 100×3×4-1'45" レスト30" FR	1200
3	S 25×4-40" E	100
3	D 25×4-45" FR 奇数→顔上げ	100
4	S 200×1-4'00" FR フォーム	200
5	DW	
85		3250



SUNNY FISH

9月29日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置で	150
11	P 50×12-60"-55"-50" FR パドル	600
7	K・Drill・S 25×12-35" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
20.5	S 100×3×4-1'35" レスト30" FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
7.5	S 200×2-3'45" FR フォーム	400
5	DW	
84		3500



SUNNY FISH

9月29日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 腰の位置で	150
12.5	P 50×15-55"-50"-45" FR パドル	750
7	K・Drill・S 25×12-35" FR K→グライド Drill→キャッチアップ S→1/3呼吸	300
18.5	S 100×3×4-1'25" レスト30" FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
7	S 200×2-3'30" FR フォーム	400
5	DW	
84		3750