



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR 1/3呼吸	200
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ°	100
16.5	S 100×3×2-2'40" レスト30" FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
2.5	3) S 50×2-1'15" FR H	100
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
61.5		1550



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4.5	S 100×2-2'20" FR 1/3呼吸	200
4	スカーリング 25×4-60" キック打つ	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
20.5	S 100×3×3-2'10" レスト30" FR	900
3	S 25×4-45" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
2	3) S 50×2-60" FR H	100
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
62		1850



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	3	距離
10	UP	
4	S 50×4-1'05" FR	200
6.5	S 100×3-2'10" FR 1/3呼吸	300
4	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
18.5	S 100×3×3-1'55" レスト30" FR	900
3	S 25×4-45" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
3	3) S 50×3-55" FR H	150
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
62		2000



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
8	S 100×4-2'00" FR 1/3呼吸	400
4	スカーリング 25×4-55" キック打つ	100
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
17	S 100×3×3-1'45" レスト30" FR	900
3	S 25×4-40" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
2.5	3) S 50×3-50" FR H	150
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
62.5		2150



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
7.5	S 100×4-1'50" FR 1/3呼吸	400
3.5	スカーリング 25×4-50" キック打つ	100
2	Drill 25×4-30" FR キャッチアップ°	100
20.5	S 100×3×4-1'35" レスト30" FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
2.5	3) S 50×3-45" FR H	150
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
62		2400



# SUNNY FISH

10月3日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
5	S 100×3-1'40" FR 1/3呼吸	300
3.5	スカーリング 25×4-50" キック打つ	100
2	Drill 25×4-30" FR キャッチアップ	100
23.5	S 100×3×5-1'25" レスト30" FR	1500
2	S 25×4-30" E	100
2	1) KD 25×2-60" FR	50
3	2) D 25×4-45" FR 顔上げ12.5mダッシュ 残りE	100
2	3) S 50×3-40" FR H	150
	1)→2)→3)レストナシ	
5	DW	
62		2600