



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 1 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×4-1'30" FR | 200 |
| 5 | Drill 25×6-50" FR キャッチアップ | 150 |
| 6 | S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 200 |
| 7.5 | K 50×4-1'50" FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイトスカーリングキック | 200 |
| 5 | Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク | 150 |
| 16.5 | S 100×6-2'45" FR HR→13~15/6" | 600 |
| 6.5 | S 25×8-50" 1~4→FR 5~8→BR | 200 |
| 9 | P 50×6-1'30" FR パドル | 300 |
| 6 | S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 200 |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 2300 |



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 2 | 距離 |
|-----|---|------|
| 10 | UP | |
| | | |
| 7.5 | S 50×6-1'15" FR | 300 |
| | | |
| 4.5 | Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° | 150 |
| | | |
| 7 | S 50×6-1'10" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| | | |
| 6.5 | K 50×4-1'40" FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイトスカーリングキック | 200 |
| | | |
| 4.5 | Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク | 150 |
| | | |
| 18 | S 100×8-2'15" FR HR→13~15/6" | 800 |
| | | |
| 6 | S 25×8-45" 1~4→FR 5~8→BR | 200 |
| | | |
| 7 | P 50×6-1'10" FR パドル | 300 |
| | | |
| 7 | S 50×6-1'10" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| | | |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 5 | DW | |
| 86 | | 2800 |



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 3 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 6.5 | S 50×6-1'05" FR | 300 |
| 4.5 | Drill 25×6-45" FR キャッチアップ | 150 |
| 6.5 | S 50×6-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 6 | K 50×4-1'30" FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイトスカーリングキック | 200 |
| 3 | Drill 50×2-1'20" FR 3スカル3ストローク | 100 |
| 20 | S 100×10-2'00" FR HR→13~15/6" | 1000 |
| 9 | S 25×12-45" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 6.5 | P 50×6-1'05" FR パドル | 300 |
| 5.5 | S 50×5-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 250 |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3000 |



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 4 | 距離 |
|----|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 4 | Drill 25×6-40" FR キャッチアップ | 150 |
| 6 | S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 6 | K 50×4-1'30" FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイドスカーリングキック | 200 |
| 4 | Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク | 150 |
| 22 | S 100×12-1'50" FR HR→13~15/6" | 1200 |
| 8 | S 25×12-40" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 6 | P 50×6-60" FR パドル | 300 |
| 6 | S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| 5 | DW | |
| 86 | | 3300 |



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 5 | 距離 |
|-----|---|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 3.5 | Drill 25×6-35" FR キャッチアップ | 150 |
| 5.5 | S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 6 | K 50×4-1'30" FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイドスカーリングキック | 200 |
| 3.5 | Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク | 150 |
| 20 | S 100×12-1'40" FR HR→13~15/6" | 1200 |
| 7 | S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 11 | P 50×12-55" FR ハドル | 600 |
| 5.5 | S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| 5 | DW | |
| 86 | | 3600 |



SUNNY FISH

10月6日

火

| 時間 | 6 | 距離 |
|------|---|------|
| 10 | UP | |
| 5.5 | S 50×6-55" FR | 300 |
| 3.5 | Drill 25×6-35" FR キャッチアップ | 150 |
| 5 | S 50×6-50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 5.5 | K 50×4-1'20" FR 1~2→板ヘットダウン 3~4→12サイドスカーリングキック | 200 |
| 3.5 | Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク | 150 |
| 22.5 | S 100×15-1'30" FR HR→13~15/6" | 1500 |
| 7 | S 25×12-35" 1~4→FR 5~8→BA 9~12→BR | 300 |
| 10 | P 50×12-50" FR ハドル | 600 |
| 5 | S 50×6-50" FR 右呼吸/左呼吸 by25m | 300 |
| 3 | S 50×2-1'30" FR H | 100 |
| 5 | DW | |
| 85.5 | | 3900 |