



# SUNNY FISH

10月10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 E/H by50m                    | 200  |
| 6.5  | S・K・S・D 25×8-50" FR K→グライド                    | 200  |
| 14   | S 100×5-2'45" FR                              | 500  |
| 6.5  | S 25×8-50" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
| 5    | K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 150  |
| 3    | S 50×2-1'30" FR H 前方確認して横呼吸                   | 100  |
| 5    | DW  |      |
| 61.5 |   | 1550 |



# SUNNY FISH

10月10日

土

| 時間  | 2   | 距離   |
|-----|---|------|
| 10  | UP  |      |
| 5   | S 50×4-1'15" FR                               | 200  |
| 7   | S 100×3-2'20" FR E/H by50m                    | 300  |
| 6   | S・K・S・D 25×8-45" FR K→グライド                    | 200  |
| 13  | S 100×3×2-2'05" レスト30" FR                     | 600  |
| 6   | S 25×8-45" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
| 4.5 | K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 150  |
| 4.5 | S 50×3-1'30" FR H 前方確認して横呼吸                   | 150  |
| 5   | DW  |      |
| 61  |   | 1800 |



# SUNNY FISH

10月10日

土

| 時間   | 3   | 距離   |
|------|---|------|
| 10   | UP  |      |
| 4.5  | S 50×4-1'05" FR                               | 200  |
| 6.5  | S 100×3-2'10" FR E/H by50m                    | 300  |
| 6    | S・K・S・D 25×8-45" FR K→グライド                    | 200  |
| 18.5 | S 100×3×3-1'55" レスト30" FR                     | 900  |
| 6    | S 25×8-45" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
| 2.5  | K/S 50×2-1'20" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 100  |
| 3    | S 50×2-1'30" FR H 前方確認して横呼吸                   | 100  |
| 5    | DW  |      |
| 62   |   | 2000 |



# SUNNY FISH

10月10日

土

| 時間  | 4   | 距離   |
|-----|---|------|
| 10  | UP  |      |
|     |   |      |
| 4   | S 50×4-60" FR                                 | 200  |
|     |   |      |
| 6   | S 100×3-2'00" FR E/H by50m                    | 300  |
|     |   |      |
| 5.5 | S・K・S・D 25×8-40" FR K→グライド                    | 200  |
|     |   |      |
| 17  | S 100×3×3-1'45" レスト30" FR                     | 900  |
|     |   |      |
| 5.5 | S 25×8-40" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
|     |   |      |
| 4   | K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 150  |
|     |   |      |
| 5   | S 50×4-1'15" FR H 前方確認して横呼吸                   | 200  |
|     |   |      |
|     |   |      |
|     |   |      |
|     |   |      |
|     |   |      |
|     |   |      |
| 5   | DW  |      |
| 62  |   | 2150 |



# SUNNY FISH

10月10日

土

| 時間   | 5   | 距離   |
|------|---|------|
| 10   | UP  |      |
| 4    | S 50×4-60" FR                                 | 200  |
| 5.5  | S 100×3-1'50" FR E/H by50m                    | 300  |
| 4.5  | S・K・S・D 25×8-35" FR K→グライド                    | 200  |
| 20.5 | S 100×3×4-1'35" レスト30" FR                     | 1200 |
| 4.5  | S 25×8-35" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
| 3.5  | K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 150  |
| 4    | S 50×3-1'15" FR H 前方確認して横呼吸                   | 150  |
| 5    | DW  |      |
| 61.5 |   | 2400 |



# SUNNY FISH

10月10日

土

| 時間   | 6   | 距離   |
|------|---|------|
| 10   | UP  |      |
| 4    | S 50×4-55" FR                                 | 200  |
| 6.5  | S 100×4-1'40" FR E/H by50m                    | 400  |
| 4.5  | S・K・S・D 25×8-35" FR K→グライド                    | 200  |
| 18.5 | S 100×3×4-1'25" レスト30" FR                     | 1200 |
| 4.5  | S 25×8-35" 1~4→E<br>5~8→FLY 片手前右/左 by25m      | 200  |
| 3.5  | K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト<br>by25m タイミングを合わせよう | 150  |
| 5    | S 50×4-1'15" FR H 前方確認して横呼吸                   | 200  |
| 5    | DW  |      |
| 61.5 |   | 2550 |