



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DES	150
8.5	S 100×3-2'45" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル	150
8.5	S 100×3-2'45" FR E/H by50m	300
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
8.5	1) S 100×3-2'50" FR	300
5.5	2) S 100×2-2'40" FR	200
2.5	3) S 100×1-2'30" FR	100
4.5	4) S 50×3-1'30" FR	150
2.5	5) S 50×2-1'20" FR	100
1	6) S 50×1-1'10" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
5	K 50×3-1'40" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	150
4	P 50×3-1'15" FR ハドル DES	150
7	S 100×3-2'20" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
7	P 50×6-1'10" FR ハドル	300
9	S 100×4-2'15" FR E/H by50m	400
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
7	1) S 100×3-2'20" FR	300
4.5	2) S 100×2-2'10" FR	200
2	3) S 100×1-2'00" FR	100
3.5	4) S 50×3-1'10" FR	150
2	5) S 50×2-1'05" FR	100
1	6) S 50×1-60" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
84.5		2750



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	150
3.5	P 50×3-1'05" FR ハドル DES	150
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
6	P 50×6-60" FR ハドル	300
6	S 100×3-2'05" FR E/H by50m	300
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ°	100
10	1) S 100×5-2'00" FR	500
5.5	2) S 100×3-1'55" FR	300
2	3) S 100×1-1'50" FR	100
5	4) S 50×5-60" FR	250
3	5) S 50×3-55" FR	150
1	6) S 50×1-50" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
84		3100



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	150
3	P 50×3-60" FR ハドル DES	150
6	S 100×3-2'00" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5.5	P 50×6-55" FR ハドル	300
7.5	S 100×4-1'55" FR E/H by50m	400
3	Drill 25×4-40" FR キャッチアップ	100
11	1) S 100×6-1'50" FR	600
5.5	2) S 100×3-1'45" FR	300
1.5	3) S 100×1-1'40" FR	100
5.5	4) S 50×6-55" FR	300
2.5	5) S 50×3-50" FR	150
1	6) S 50×1-45" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
84		3350



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	150
3	P 50×3-60" FR ハドル DES	150
7.5	S 100×4-1'50" FR	400
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
6.5	P 50×8-50" FR ハドル	400
7	S 100×4-1'45" FR E/H by50m	400
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
10	1) S 100×6-1'40" FR	600
5	2) S 100×3-1'35" FR	300
1.5	3) S 100×1-1'30" FR	100
5	4) S 50×6-50" FR	300
2.5	5) S 50×3-45" FR	150
1	6) S 50×1-40" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
84		3600



SUNNY FISH

10月13日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	150
3	P 50×3-60" FR ハドル DES	150
7	S 100×4-1'45" FR	400
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
6	P 50×8-45" FR ハドル	400
10	S 100×6-1'40" FR E/H by50m	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ	150
10	1) S 100×6-1'40" FR	600
4.5	2) S 100×3-1'30" FR	300
1.5	3) S 100×1-1'20" FR	100
4.5	4) S 50×6-45" FR	300
2	5) S 50×3-40" FR	150
1	6) S 50×1-35" FR	50
2.5	1)→2)→3)→4)→5)→6)レスト30"	
5	DW	
83.5		3800