



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6.5	Drill 50×4-1'40" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	200
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
10.5	P 100×4 -2'45"-2'30"繰返し FR パドル	400
3.5	S 25×4-50" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
8	1) S 50×3-1'20" FR	300
11	2) S 100×2-2'45" FR H	400
6	3) S 100×1-3'00" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
84		2200



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	Drill 50×4-1'30" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	200
6	K/S 50×4-1'30" FR K→6サイト by25m	200
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
13	P 100×6-2'20"-2'10"-2'00"繰返し FR パドル	600
3	S 25×4-45" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
7	1) S 50×3-1'10" FR	300
9	2) S 100×2-2'15" FR H	400
5	3) S 100×1-2'30" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
84		2550



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	Drill 50×4-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	200
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト by25m	200
4	ドックパドル 25×4-55" パドル プルプイ	100
18	P 100×9-2'10"-2'00"-1'50"繰返し FR パドル	900
3	S 25×4-45" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
8	1) S 50×4-60" FR	400
8	2) S 100×2-2'00" FR H	400
4.5	3) S 100×1-2'15" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
84.5		2900



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
4	ドックパドル 25×4-55" パドル プルプイ	100
16.5	P 100×9-2'00"-1'50"-1'40"繰返し FR パドル	900
3	S 25×4-40" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
11	1) S 50×6-55" FR	600
11	2) S 100×3-1'50" FR H	600
4	3) S 100×1-2'00" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
85		3200



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
3.5	ドックパドル 25×4-50" パドル プルプイ	100
20	P 100×12-1'50"-1'40"-1'30"繰返し FR パドル	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
10	1) S 50×6-50" FR	600
10	2) S 100×3-1'40" FR H	600
4	3) S 100×1-2'00" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
85		3550



SUNNY FISH

10月16日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト by25m	200
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
18	P 100×12-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR パドル	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
12	1) S 50×8-45" FR	800
9	2) S 100×3-1'30" FR H	600
4	3) S 100×1-2'00" FR フォームに注意	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	DW	
85		3800