



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6	スカーリング 25×6-60" 様々な位置で キック打つ	150
5.5	1) S 100×2-2'45" FR	200
2.5	2) S 100×1-2'30" FR	100
0.5	1)→2)レスト30"	
9	K/S/K/S 100×3-3'00" FR K→6サイト by25m	300
8.5	1) S 100×3-2'45" FR	300
5	2) S 100×2-2'30" FR	200
2	3) S 100×1-2'15" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
61		1550



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4	スカーリング 25×4-60" 様々な位置で キック打つ	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
1	1)→2)→3)レスト30"	
5.5	K/S/K/S 100×2-2'45" FR K→6サバ by25m	200
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
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
61		1800



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	スカーリング 25×6-55" 様々な位置で キック打つ	150
6.5	1) S 100×3-2'10" FR	300
4	2) S 100×2-2'00" FR	200
2	3) S 100×1-1'50" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
7.5	K/S/K/S 100×3-2'30" FR K→6サバ ^ト by25m	300
6.5	1) S 100×3-2'10" FR	300
4	2) S 100×2-2'00" FR	200
2	3) S 100×1-1'50" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
61.5		1950



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	4	距離
10	UP	
8	S 50×8-60" FR	400
5.5	スカーリング 25×6-55" 様々な位置で キック打つ	150
6	1) S 100×3-2'00" FR	300
4	2) S 100×2-1'50" FR	200
1.5	3) S 100×1-1'40" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
7.5	K/S/K/S 100×3-2'30" FR K→6サバ ^ト by25m	300
6	1) S 100×3-2'00" FR	300
4	2) S 100×2-1'50" FR	200
1.5	3) S 100×1-1'40" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
5	DW	
61		2050



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	スカーリング 25×6-50" 様々な位置で キック打つ	150
5.5	1) S 100×3-1'50" FR	300
3.5	2) S 100×2-1'40" FR	200
1.5	3) S 100×1-1'30" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
4.5	K/S/K/S 100×2-2'15" FR K→6サバ by25m	200
7.5	1) S 100×4-1'50" FR	400
5	2) S 100×3-1'40" FR	300
3	3) S 100×2-1'30" FR	200
1.5	4) S 100×1 MAX FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
60.5		2250



SUNNY FISH

10月17日

土

時間	6	距離
10	UP	
7.5	S 50×8-55" FR	400
5	スカーリング 25×6-50" 様々な位置で キック打つ	150
5	1) S 100×3-1'40" FR	300
3	2) S 100×2-1'30" FR	200
1.5	3) S 100×1-1'20" FR	100
1	1)→2)→3)レスト30"	
6.5	K/S/K/S 100×3-2'15" FR K→6サイト by25m	300
6.5	1) S 100×4-1'40" FR	400
4.5	2) S 100×3-1'30" FR	300
2.5	3) S 100×2-1'20" FR	200
1.5	4) S 100×1 MAX FR	100
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
5	DW	
61		2450