



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
9	S 50×6-1'30" FR 腕と呼吸のタイミング	300
3.5	S 25×4-50" E	100
4	スカーリング 25×4-60" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	100
12	P 50×8-1'30" FR パドル 1E1H	400
5	P 50×3-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	150
7.5	1) S 100×1-2'30" FR H	300
6	2) S 50×1-2'00" FR E	150
7.5	3) S 100×1-2'30" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
85		2250



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
9.5	S 50×8-1'10" FR 腕と呼吸のタイミング	400
3	S 25×4-45" E	100
4	スカーリング 25×4-60" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	100
11.5	P 50×10-1'10" FR ハドル 1E1H	500
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	150
10	1) S 150×1-3'15" FR H	450
4.5	2) S 50×1-1'30" FR E	150
6	3) S 100×1-2'00" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
84.5		2700



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
11	S 50×10-1'05" FR 腕と呼吸のタイミング	500
3	S 25×4-45" E	100
3.5	スカーリング 25×4-55" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	100
13	P 50×12-1'05" FR ハドル 1E1H	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
9	1) S 150×1-3'00" FR H	450
8	2) S 50×2-1'20" FR E	300
5.5	3) S 100×1-1'50" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
85		3000



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
12	S 50×12-60" FR 腕と呼吸のタイミング	600
3	S 25×4-40" E	100
5.5	スカーリング 25×6-55" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
8.5	1) S 150×1-2'45" FR H	450
7.5	2) S 50×2-1'15" FR E	300
5	3) S 100×1-1'45" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	
5	DW	
85		3150



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
9	S 50×10-55" FR 腕と呼吸のタイミング	500
2	S 25×4-30" E	100
5	スカーリング 25×6-50" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	150
11	P 50×12-55" FR ハドル 1E1H	600
2.5	P 50×2-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	100
10	1) S 150×1-2'30" FR H	600
10	2) S 50×2-1'15" FR E	400
6	3) S 100×1-1'30" FR H	400
1.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット	
5	DW	
84.5		3400



SUNNY FISH

10月20日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
2.5	K 50×2-1'20" 板ヘッドダウン FLY/FR by25m	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m タイミングを合わせよう	150
10	S 50×12-50" FR 腕と呼吸のタイミング	600
2	S 25×4-30" E	100
5	スカーリング 25×6-50" フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→顔上げ	150
10	P 50×12-50" FR ハドル 1E1H	600
2.5	P 50×2-1'10 FR 5ストローク3"ストップ	100
12	1) S 200×1-3'00" FR H	800
10	2) S 50×2-1'15" FR E	400
6	3) S 100×1-1'30" FR H	400
1.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット	
5	DW	
85.5		3700