



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8	S 100×3-2'50"-2'40"-2'30" FR	300
4	ドックパドル 25×4-60" パドル プルプイ	100
21	P 100×8-2'45"-2'30"交互 FR パドル	800
3.5	S 25×4-50" E	100
4	K 50×2-1'50" FLY/FR by25m ヘッドダウン	100
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
12	S 50×8-1'30" FR 1E1H	400
5.5	S 100×2-2'45" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
84		2350



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
10	S 150×3-3'30"-3'20"-3'10" FR	450
4	ドックパドル 25×4-60" パドル プルプイ	100
22.5	P 100×10-2'30"-2'00"交互 FR パドル	1000
3	S 25×4-45" E	100
5	K 50×3-1'40" FLY/FR by25m ヘットダウン	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
8	S 50×6-1'20" FR 1E1H	300
5	S 100×2-2'30" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
84.5		2750



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
9	S 150×3-3'10"-3'00"-2'50" FR	450
3.5	ドックパドル 25×4-55" パドル プルプイ	100
25	P 100×12-2'20"-1'50"交互 FR パドル	1200
3	S 25×4-45" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m ヘットダウン	150
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
10	S 50×8-1'15" FR 1E1H	400
4.5	S 100×2-2'15" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
85		3050



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8.5	S 150×3-3'00"-2'50"-2'40" FR	450
3.5	ドックパドル 25×4-55" パドル プルプイ	100
27	P 100×14-2'10"-1'40"交互 FR パドル	1400
3	S 25×4-40" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m ヘットダウン	150
3.5	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
9.5	S 50×8-1'10" FR 1E1H	400
4	S 100×2-2'00" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
84.5		3250



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	S 150×3-2'50"-2'40"-2'30" FR	450
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
28	P 100×16-2'00"-1'30"交互 FR パドル	1600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FLY/FR by25m ヘッドダウン	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ ビート板タッチ	150
8.5	S 50×8-1'05" FR 1E1H	400
4	S 100×2-1'50" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
84.5		3500



SUNNY FISH

10月23日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
10	S 200×3-3'30"-3'20"-3'10" FR	600
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
25.5	P 100×16-1'50"-1'20"交互 FR パドル	1600
2	S 25×4-30" E	100
4	K 50×3-1'20" FLY/FR by25m ヘットダウン	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
10	S 50×10-60" FR 1E1H	500
3.5	S 100×2-1'45" FR フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
84		3750