



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	Drill 50×3-1'50" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
14	S 100×5-2'45" FR 前後半差を少なく フォーム	500
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR キャッチアップ 大きいストローク	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイド	150
9	S 50×3×2-1'20" レスト1' FR	300
5	DW	
61.5		1500



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
13.5	S 100×6-2'15" FR 前後半差を少なく フォーム	600
3	S 25×4-45" E	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイド	150
11	S 50×3×3-60" レスト1' FR	450
5	DW	
61.5		1800



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
4.5	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
16.5	S 100×8-2'05" FR 前後半差を少なく フォーム	800
3	S 25×4-45" E	100
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド	150
10	S 50×3×3-55" レスト1' FR	450
5	DW	
61.5		2000



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
19	S 100×10-1'55" FR 前後半差を少なく フォーム	1000
3	S 25×4-40" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド	150
9.5	S 50×3×3-50" レスト1' FR	450
5	DW	
62		2200



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
21	S 100×12-1'45" FR 前後半差を少なく フォーム	1200
2	S 25×4-30" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド	150
9	S 50×3×3-45" レスト1' FR	450
5	DW	
61.5		2400



SUNNY FISH

10月24日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m タイミング	150
19	S 100×12-1'35" FR 前後半差を少なく フォーム	1200
2	S 25×4-30" E	100
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ 大きいストローク	150
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド	150
11	S 50×4×3-45" レスト1' FR	600
5	DW	
61		2550