



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
8.5	P 100×3-2'45" FR パドル E/H by50m	300
5	K/S 50×3-1'40" FR K→グライド by25m	150
36	S 50×8×3 レスト1' FR ①-1'30" ②-1'20" ③-1'30"-1'15"交互	1200
	① スロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -1'15"の時のスローク数を増やさない	
5	DW	
86		2300



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
9	P 100×4-2'15" FR パドル E/H by50m	400
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→グライド by25m	150
35.5	S 50×10×3 レスト1' FR ①-1'10" ②-1'05" ③-1'10"-60"交互	1500
	① ストロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -60"の時のストローク数を増やさない	
5	DW	
86		2800



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-55" パドル プルプイ	100
8.5	P 100×4-2'10" FR パドル E/H by50m	400
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m	150
39	S 50×12×3 レスト1' FR ①-1'05" ②-60" ③-1'05"-55"交互	1800
	① ストロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -55"の時のストローク数を増やさない	
5	DW	
86		3050



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
5.5	ドックパドル 25×6-55" パドル プルプイ	150
12	P 100×6-2'00" FR パドル E/H by50m	600
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m	150
36	S 50×12×3 レスト1' FR ①-60" ②-55" ③-60"-50"交互	1800
	① ストロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -50"の時のストローク数を増やさない	
5	DW	
86.5		3300



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7.5	S 100×4-1'50" FR DES	400
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
14.5	P 100×8-1'50" FR パドル E/H by50m	800
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド by25m	150
33.5	S 50×12×3 レスト1' FR ①-55" ②-50" ③-60"-45"交互	1800
	① ストロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -45"の時のストローク数を増やさない	
5	DW	
86		3600



SUNNY FISH

10月27日

火

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
17.5	P 100×10-1'45" FR パドル E/H by50m	1000
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド by25m	150
31	S 50×12×3 レスト1' FR ①-50" ②-45" ③-60"-40"交互	1800
	① ストロークを大きく	
	② 左右のプルのタイミング	
	③ -40"の時のストローク数を増やさない	
5	DW	
86		3800