



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
11.5	S 50×8 1~4-1'30" 5~8-1'20" FR	400
6	トックパドル 25×6-60" フルブイ	150
11	P 100×4-2'45" FR パドル フォーム	400
4	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック by12.5m	100
5	Drill 25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
16	S 100×6-2'50"-2'40"-2'30"繰返し FR	600
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4.5	S 25×6-50"×2・-45"×2・-40"×2 FR	150
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
14	S 50×12 1~4-1'15" 5~8-1'10" 9~12-1'05" FR	600
4	トックパドル 25×4-60" フルブイ	100
13	P 100×6-2'10" FR パドル フォーム	600
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック by12.5m	100
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手前右/左 by25m	150
13	S 100×6-2'20"-2'10"-2'00"繰返し FR	600
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4	S 25×6-45"×2・-40"×2・-35"×2 FR	150
5	DW	
84.5		2750



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
13	S 50×12 1~4-1'10" 5~8-1'05" 9~12-60" FR	600
4	トックパドル 25×4-55" フルブイ	100
12.5	P 100×6-2'05" FR パドル フォーム	600
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
3	Drill 25×4-45" FR 片手前右/左 by25m	100
18	S 100×9-2'10"-2'00"-1'50"繰返し FR	900
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
3.5	S 25×6-40"×2・-35"×2・-30"×2 FR	150
5	DW	
85.5		3000



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
12	S 50×12 1~4-1'05" 5~8-60" 9~12-55" FR	600
4	トックパドル 25×4-55" フルプイ	100
15.5	P 100×8-1'55" FR パドル フォーム	800
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
16.5	S 100×9-2'00"-1'50"-1'40"繰返し FR	900
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
3.5	S 25×6-40"×2・-35"×2・-30"×2 FR	150
5	DW	
85.5		3250



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
14	S 50×15 1~5-60" 6~10-55" 11~15-50" FR	750
3.5	トックパドル 25×4-50" フルブイ	100
17.5	P 100×10-1'45" FR パドル フォーム	1000
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック by12.5m	100
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
15	S 100×9-1'50"-1'40"-1'30"繰返し FR	900
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
3	S 25×6-35"×2・-30"×2・-25"×2 FR	150
5	DW	
85		3600



SUNNY FISH

11月3日

火

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
12.5	S 50×15 1~5-55" 6~10-50" 11~15-45" FR	750
3.5	トックパドル 25×4-50" フルブイ	100
16	P 100×10-1'35" FR パドル フォーム	1000
2.5	K 50×2-1'20" FR 右キック/左キック by12.5m	100
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
18	S 100×12-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR	1200
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
3	S 25×6-35"×2・-30"×2・-25"×2 FR	150
5	DW	
84.5		3900