



# SUNNY FISH

11月4日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
7	S・K・S・D 25×8-50" FR K→グライド	200
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 顔上げ	100
15	P 50×10-1'30" FR ハドル	500
7.5	K 50×4-1'50" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
12	1) S 150×1-4'00" FR H	450
9	2) S 100×1-3'00" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
7	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
3	S 100×1-3'00" FR 大きく泳ごう	100
5	DW	
85.5		2250



# SUNNY FISH

11月4日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
9	S・K・S・D 25×12-45" FR K→グライド	300
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 顔上げ	100
11.5	P 50×10-1'10" FR ハドル	500
6.5	K 50×4-1'40" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
12	1) S 150×1-3'00" FR H	600
11	2) S 100×1-2'45" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
2.5	S 100×1-2'30" FR 大きく泳ごう	100
5	DW	
85.5		2700



# SUNNY FISH

11月4日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
9	S・K・S・D 25×12-45" FR K→グライド	300
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 顔上げ	100
11	P 50×10-1'05" FR ハドル	500
6.5	K 50×4-1'40" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
14	1) S 150×1-2'45" FR H	750
12.5	2) S 100×1-2'30" FR E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット	
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
2	S 100×1-2'15" FR 大きく泳ごう	100
5	DW	
86.5		2950



# SUNNY FISH

11月4日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	S・K・S・D 25×12-40" FR K→グライド	300
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 顔上げ	100
10	P 50×10-60" FR パドル	500
6	K 50×4-1'30" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
15	1) S 150×1-2'30" FR H	900
15	2) S 100×1-2'30" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
2	S 100×1-2'00" FR 大きく泳ごう	100
5	DW	
86.5		3200



# SUNNY FISH

11月4日 水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7	S・K・S・D 25×12-35" FR K→グライド	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
11	P 50×12-55" FR パドル	600
6	K 50×4-1'30" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
13.5	1) S 150×1-2'15" FR H	900
13.5	2) S 100×1-2'15" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
3	S 150×1-2'45" FR 大きく泳ごう	150
5	DW	
86		3400



# SUNNY FISH

11月4日 水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S・K・S・D 25×12-35" FR K→グライド	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 顔上げ	150
12.5	P 50×15-50" FR パドル	750
5.5	K 50×4-1'20" FR 1~2→右キック/左キック by12.5m 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
13	1) S 150×1-2'10" FR H	900
13	2) S 100×1-2'10" FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
3.5	S 200×1-3'30" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
86		3600