



SUNNY FISH

11月6日

金

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
12	S 50×4×2 レスト30" FR ①-1'30" ②-1'20"	400
4	スカーリング 25×4-60" キックを打つ 顔上げ	100
13.5	S 150×3-4'30" FR H 頑張ろう	450
3.5	S 25×4-50" E	100
4	Drill 25×4-60" 両手プル プルブイ足首	100
16	P 100×6-2'50"-2'40"-2'30"繰返し FR パドル	600
9	S 50×6-1'30" FR 丁寧に泳ごう	300
5	DW	
84		2250



SUNNY FISH

11月6日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
14	S 50×6×2 レスト30" FR ①-1'10" ②-1'05"	600
4	スカーリング 25×4-55" キックを打つ 顔上げ	100
10	S 150×3-3'20" FR H 頑張ろう	450
3	S 25×4-45" E	100
3.5	Drill 25×4-55" 両手プル プルブイ足首	100
18	P 100×9-2'10"-2'00"-1'50"繰返し FR パドル	900
8.5	S 50×8-1'05" FR 丁寧に泳ごう	400
5	DW	
85		2950



SUNNY FISH

11月6日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
13	S 50×6×2 レスト30" FR ①-1'05" ②-60"	600
4	スカーリング 25×4-55" キックを打つ 顔上げ	100
12	S 200×3-4'00" FR H 頑張ろう	600
3	S 25×4-40" E	100
3.5	Drill 25×4-55" 両手プル プルブイ足首	100
22	P 100×12-2'00"-1'50"-1'40"繰返し FR パドル	1200
5	S 50×5-60" FR 丁寧に泳ごう	250
5	DW	
85.5		3250

