



SUNNY FISH

11月7日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 25×4-60" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク	150
8.5	1) S 150×1-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
2.5	3) S 50×1-1'15" FR	100
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
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" フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
61		1450



SUNNY FISH

11月7日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4	K 25×4-60" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
9	1) S 200×1-4'30" FR	400
6.5	2) S 150×1-3'15" FR	300
4	3) S 100×1-2'00" FR	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
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
2.5	S 100×1-2'30" フォーム 1/3呼吸	100
5	DW	
61.5		1750



SUNNY FISH

11月7日

土

時間	3	距離
10	UP	
5.5	S 50×5-1'05" FR	250
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
8.5	1) S 200×1-4'20" FR	400
6	2) S 150×1-3'00" FR	300
4	3) S 100×1-1'50" FR	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
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
4.5	S 100×2-2'15" フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
62		1900



SUNNY FISH

11月7日 土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-55" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
8.5	1) S 200×1-4'10" FR	400
5.5	2) S 150×1-2'50" FR	300
4	3) S 100×1-1'50" FR	200
1.5	4) S 50×1-50" FR	100
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
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
4	S 100×2-2'00" フォーム 1/3呼吸	200
5	DW	
62		2050



SUNNY FISH

11月7日 土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
8	1) S 200×1-4'00" FR	400
5.5	2) S 150×1-2'45" FR	300
3.5	3) S 100×1-1'45" FR	200
1.5	4) S 50×1-45" FR	100
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
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
5.5	S 100×3-1'50" フォーム 1/3呼吸	300
5	DW	
61		2150



SUNNY FISH

11月7日 土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m K→ローリングキック	100
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 3スカル3ストローク	200
7.5	1) S 200×1-3'40" FR	400
5	2) S 150×1-2'30" FR	300
3	3) S 100×1-1'30" FR	200
1.5	4) S 50×1-40" FR	100
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
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
7	S 100×4-1'45" フォーム 1/3呼吸	400
5	DW	
61.5		2300