



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 25×6-50" FR 片手横右/左 by25m	150
5.5	S 50×4-1'25" FR	200
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ°	150
5.5	S 50×4-1'20" FR	200
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック/両足 グライド	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト S→ストローク数少なく	150
11	P 100×4-2'45" FR パドル 一定のストローク数	400
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ°	100
7.5	1) S 100×1-2'30" FR H	300
9	2) S 25×4-45" FR DES 4本目顔上げ 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300
5	DW	
83.5		2300



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m	150
7	S 50×6-1'10" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ°	150
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足 グライド	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト S→ストローク数少なく	150
13.5	P 100×6-2'15" FR パドル 一定のストローク数	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ°	100
6	1) S 100×1-2'00" FR H	300
9	2) S 25×4-45" FR DES 4本目顔上げ 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300
5	DW	
84.5		2750



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR		300
4.5	Drill 25×6-45" FR 片手横右/左 by25m		150
6	S 50×6-60" FR		300
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ°		150
5.5	S 50×6-55" FR		300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足 グライド		150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト S→ストローク数少なく		150
16.5	P 100×8-2'05" FR パドル 一定のストローク数		800
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ°		100
5.5	1) S 100×1-1'50" FR H		300
9	2) S 25×4-45" FR DES 4本目顔上げ		300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		
5	DW		
84			3000



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 25×6-40" FR 片手横右/左 by25m	150
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ°	150
5.5	S 50×6-55" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足 グライド	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト S→ストローク数少なく	200
19	P 100×10-1'55" FR ハドル 一定のストローク数	1000
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ°	100
5	1) S 100×1-1'40" FR H	300
8	2) S 25×4-40" FR DES 4本目顔上げ	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
84.5		3250



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ°	150
5	S 50×6-50" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足 グライド	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト S→ストローク数少なく	200
21	P 100×12-1'45" FR ハドル 一定のストローク数	1200
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ°	150
4.5	1) S 100×1-1'30" FR H	300
8	2) S 25×4-40" FR DES 4本目顔上げ	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
84.5		3500



SUNNY FISH

11月10日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手横右/左 by25m	150
5	S 50×6-50" FR	300
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ°	150
4.5	S 50×6-45" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足 グライド	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト S→ストローク数少なく	200
19	P 100×12-1'35" FR ハドル 一定のストローク数	1200
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ°	150
5.5	1) S 100×1-1'20" FR H	400
11	2) S 25×4-40" FR DES 4本目顔上げ	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
84.5		3700