



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 1 | 距離 |
|-----|---------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×4-1'30" FR | 200 |
| 8.5 | S 100×3-2'45" FR DES | 300 |
| 7 | K 100×2-3'30" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 5 | S 25×6-50" FR/BA by25m | 150 |
| 16 | S 100×6-2'50"-2'40"-2'30"繰返し FR | 600 |
| 3.5 | S 25×4-50" E | 100 |
| 6 | トックパドル 25×6-60" パドル フルブイ | 150 |
| 9 | P 50×6-1'30" FR パドル 1E1H | 300 |
| 4.5 | S 50×3-1'30" FR DES | 150 |
| 4.5 | S 150×1-4'30" FR フォーム 1/3呼吸 | 150 |
| 5 | DW | |
| 85 | | 2300 |



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 2 | 距離 |
|------|---------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 7.5 | S 50×6-1'15" FR | 300 |
| 7 | S 100×3-2'20" FR DES | 300 |
| 6.5 | K 100×2-3'15" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 4.5 | Drill 25×6-45" FR/BA by25m | 150 |
| 19.5 | S 100×9-2'20"-2'10"-2'00"繰返し FR | 900 |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| 6 | トックパドル 25×6-60" パドル プルプイ | 150 |
| 10 | P 50×8-1'15" FR パドル 1E1H | 400 |
| 4 | S 50×3-1'20" FR DES | 150 |
| 3.5 | S 150×1-3'30" FR フォーム 1/3呼吸 | 150 |
| 5 | DW | |
| 86.5 | | 2800 |



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 3 | 距離 |
|------|---------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 6.5 | S 50×6-1'05" FR | 300 |
| 6.5 | S 100×3-2'10" FR DES | 300 |
| 6 | K 100×2-3'00" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 4.5 | Drill 25×6-45" FR/BA by25m | 150 |
| 18 | S 100×9-2'10"-2'00"-1'50"繰返し FR | 900 |
| 3 | S 25×4-45" E | 100 |
| 5.5 | トックパドル 25×6-55" パドル フルブイ | 150 |
| 13 | P 50×12-1'05" FR パドル 1E1H | 600 |
| 5 | S 50×4-1'15" FR DES | 200 |
| 3.5 | S 150×1-3'15" FR フォーム 1/3呼吸 | 150 |
| 5 | DW | |
| 86.5 | | 3050 |



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 4 | 距離 |
|------|----------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 6 | S 100×3-2'00" FR DES | 300 |
| 6 | K 100×2-3'00" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 4 | Drill 25×6-40" FR/BA by25m | 150 |
| 22 | S 100×12-2'00"-1'50"-1'40"繰返し FR | 1200 |
| 3 | S 25×4-40" E | 100 |
| 5.5 | トックパドル 25×6-55" パドル フルブイ | 150 |
| 10 | P 50×10-60" FR パドル 1E1H | 500 |
| 5 | S 50×4-1'15" FR DES | 200 |
| 4 | S 200×1-4'00" FR フォーム 1/3呼吸 | 200 |
| 5 | DW | |
| 86.5 | | 3300 |



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 5 | 距離 |
|-----|----------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 6 | S 50×6-60" FR | 300 |
| 5.5 | S 100×3-1'50" FR DES | 300 |
| 5.5 | K 100×2-2'45" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 3.5 | Drill 25×6-35" FR/BA by25m | 150 |
| 20 | S 100×12-1'50"-1'40"-1'30"繰返し FR | 1200 |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| 5 | トックパドル 25×6-50" パドル フルブイ | 150 |
| 11 | P 50×12-55" FR パドル 1E1H | 600 |
| 5 | S 50×4-1'15" FR DES | 200 |
| 7.5 | S 200×2-3'45" FR フォーム 1/3呼吸 | 400 |
| 5 | DW | |
| 86 | | 3600 |



SUNNY FISH

11月13日

金

| 時間 | 6 | 距離 |
|-----|----------------------------------|------|
| 10 | UP | |
| 5.5 | S 50×6-55" FR | 300 |
| 5 | S 100×3-1'45" FR DES | 300 |
| 5 | K 100×2-2'30" FR/BA by25m 板あり | 200 |
| 3.5 | Drill 25×6-35" FR/BA by25m | 150 |
| 24 | S 100×15-1'45"-1'35"-1'25"繰返し FR | 1500 |
| 2 | S 25×4-30" E | 100 |
| 5 | トックパドル 25×6-50" パドル フルブイ | 150 |
| 10 | P 50×12-50" FR パドル 1E1H | 600 |
| 5 | S 50×4-1'15" FR DES | 200 |
| 7 | S 200×2-3'30" FR フォーム 1/3呼吸 | 400 |
| 5 | DW | |
| 87 | | 3900 |