



SUNNY FISH

11月14日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 100×1-3'30" FR/BA by25m グライド	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
13.5	1) S 50×3-1'30" FR DES	450
7.5	2) S 100×1-2'30" FR H	300
2	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット	
5.5	S 100×2-2'45" FR フォーム	200
5	DW	
62		1500



SUNNY FISH

11月14日

土

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3	K 100×1-3'15" FR/BA by25m グライド	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
12	1) S 50×3-1'20" FR DES	450
9	2) S 150×1-3'00" FR H	450
2	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット	
4.5	S 100×2-2'15" FR フォーム	200
5	DW	
61.5		1750



SUNNY FISH

11月14日 土

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 100×1-3'00" FR/BA by25m グライド	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
13	1) S 50×3-1'05" FR DES	600
11	2) S 150×1-2'45" FR H	600
3	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 4セット	
2	S 100×1-2'00" FR フォーム	100
5	DW	
61.5		1950



SUNNY FISH

11月14日

土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 100×1-3'00" FR/BA by25m グライド	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
12	1) S 50×3-60" FR DES	600
10	2) S 150×1-2'30" FR H	600
3	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 4セット	
4	S 100×2-2'00" FR フォーム	200
5	DW	
61		2050



SUNNY FISH

11月14日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	K 100×2-2'45" FR/BA by25m グライド	200
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
12	1) S 50×3-60" FR DES	600
9	2) S 150×1-2'15" FR H	600
3	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 4セット	
4	S 100×2-1'50" FR フォーム	200
5	DW	
62		2150



SUNNY FISH

11月14日

土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	K 100×2-2'30" FR/BA by25m グライド	200
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サバ S→大きく	150
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
12	1) S 50×3-60" FR DES	600
8	2) S 150×1-2'00" FR H	600
3	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 4セット	
5.5	S 100×3-1'45" FR フォーム	300
5	DW	
61.5		2250