



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8	S 100×3-2'45" FR DES	300
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ 5ドック1ストローク	100
13	P 50×9-1'30"×2・1'15"×1 繰返し FR パドル	450
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 3スカル1ストローク	100
10	グライドK/キャッチアップ/S 75×4-2'30" FR	300
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース	600
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイド S→ストローク大きく	150
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
86		2300



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	2		距離
10	UP		
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR	DES	300
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ	5ドック1ストローク	150
14	P 50×12-1'15"×2・60"×1	繰返し FR パドル	600
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ	3スカル1ストローク	100
9	グライドK/キャッチアップ/S	75×4-2'15" FR	300
13.5	S 100×6-2'15" FR	一定ペース	600
4.5	K/S 50×3-1'30" FR	K→6サイド S→ストローク大きく	150
3.5	D 25×4-50" FR	奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW		
85.5			2600



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	3		距離
10	UP		
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR	DES	300
3.5	ドックパドル 25×4-55" プルプイ	5ドック1ストローク	100
15.5	P 50×15-1'05"×2・55"×1	繰返し FR パドル	750
3.5	スカーリンク 25×4-55" プルプイ	3スカル1ストローク	100
8	グライドK/キャッチアップ/S	75×4-2'00" FR	300
16.5	S 100×8-2'05" FR	一定ペース	800
4	K/S 50×3-1'20" FR	K→6サイド S→ストローク大きく	150
3.5	D 25×4-50" FR	奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW		
85			2900



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク	150
17	P 50×18-60"×2・50"×1 繰返し FR パドル	900
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 3スカル1ストローク	100
7.5	グライドK/キャッチアップ/S 75×4-1'50" FR	300
15.5	S 100×8-1'55" FR 一定ペース	800
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイド S→ストローク大きく	150
3	D 25×4-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
85		3100



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
16.5	P 50×18-60"-50"繰返し FR パドル	900
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
7	グライドK/キャッチアップ/S 75×4-1'40" FR	300
17.5	S 100×10-1'45" FR 一定ペース	1000
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド S→ストローク大きく	150
3	D 25×4-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
85		3350



SUNNY FISH

11月20日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'45" FR DES	300
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
16	P 50×18-60"-45"繰返し FR パドル	900
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
6	グライドK/キャッチアップ/S 75×4-1'30" FR	300
19	S 100×12-1'35" FR 一定ペース	1200
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイド S→ストローク大きく	150
3	D 25×4-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
85		3550