



# SUNNY FISH

11月21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
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 片手横右/左 by25m	100
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
6.5	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 繰返し	200
3	S 100×1-2'45" FR 丁寧に	100
5	DW	
62		1550



# SUNNY FISH

11月21日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
6.5	K 100×2-3'15" FR/BA by25m グライド	200
3	Drill 50×2-1'30" FR 片手横右/左 by25m	100
17.5	S 100×8-2'20"-2'00"交互 FR	800
3	S 25×4-45" E	100
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
6.5	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 繰返し	200
2.5	S 100×1-2'30" FR 丁寧に	100
5	DW	
62		1800



# SUNNY FISH

11月21日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
6	K 100×2-3'00" FR/BA by25m グライド	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 片手横右/左 by25m	100
20	S 100×10-2'10"-1'50"交互 FR	1000
3	S 25×4-45" E	100
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
6.5	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 繰返し	200
2	S 100×1-2'15" FR 丁寧に	100
5	DW	
62		2000



# SUNNY FISH

11月21日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
6	K 100×2-3'00" FR/BA by25m グライド	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 片手横右/左 by25m	100
22	S 100×12-2'00"-1'40"交互 FR	1200
3	S 25×4-40" E	100
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	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 繰返し	200
2	S 100×1-2'00" FR 丁寧に	100
5	DW	
63		2200



# SUNNY FISH

11月21日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
5.5	K 100×2-2'45" FR/BA by25m グライド	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
20	S 100×12-1'50"-1'30"交互 FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
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 繰返し	200
2	S 100×1-1'50" FR 丁寧に	100
5	DW	
61.5		2300



# SUNNY FISH

11月21日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
5	K 100×2-2'30" FR/BA by25m グライド	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
22	S 100×14-1'45"-1'25"交互 FR	1400
2	S 25×4-30" E	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
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 繰返し	200
1.5	S 100×1-1'45" FR 丁寧に	100
5	DW	
62.5		2500