



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4	K 50×2-1'50" FR/BA by25m グライド	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハドル DPS	150
8.5	S 100×3-2'45" FR ストローク数を数え少なく	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	100
4	トックハドル 25×4-60" フルブイ 5トック1ストローク	100
7.5	P 50×5-1'30" FR ハドル	250
8	S 100×3-2'40" FR	300
3	1) S 50×2-1'30" FR	100
5.5	2) S 100×2-2'45" FR	200
5	3) S 200×1-5'00" FR	200
5.5	4) S 100×2-2'45" FR	200
3	5) S 50×2-1'30" FR	100
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" FR/BA by25m グライド	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
9	S 100×4-2'15" FR ストローク数を数え少なく	400
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	100
4	トックハドル 25×4-60" フルブイ 5トック1ストローク	100
9.5	P 50×8-1'10" FR ハドル	400
6.5	S 100×3-2'05" FR	300
4.5	1) S 50×4-1'10" FR	200
4.5	2) S 100×2-2'10" FR	200
4	3) S 200×1-4'00" FR	200
4.5	4) S 100×2-2'10" FR	200
4.5	5) S 50×4-1'10" FR	200
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
86		2850



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
5	P 50×4-1'15" FR ハドル DPS	200
8.5	S 100×4-2'10" FR ストローク数を数え少なく	400
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	100
4	トックハドル 25×4-55" フルブイ 5トック1ストローク	100
11	P 50×10-1'05" FR ハドル	500
8	S 100×4-2'00" FR	400
4.5	1) S 50×4-1'05" FR	200
4	2) S 100×2-2'00" FR	200
3.5	3) S 200×1-3'40" FR	200
4	4) S 100×2-2'00" FR	200
4.5	5) S 50×4-1'05" FR	200
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
86		3100



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
5	P 50×4-1'15" FR ハドル DPS	200
8	S 100×4-2'00" FR ストローク数を数え少なく	400
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	100
4	ドックハドル 25×4-55" フルブイ 5ドック1ストローク	100
10	P 50×10-60" FR ハドル	500
11	S 100×6-1'50" FR	600
4	1) S 50×4-60" FR	200
3.5	2) S 100×2-1'50" FR	200
3.5	3) S 200×1-3'20" FR	200
3.5	4) S 100×2-1'50" FR	200
4	5) S 50×4-60" FR	200
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
85		3300



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" FR/BA by25m グライド	100
4.5	P 50×4-1'10" FR ハドル DPS	200
11	S 100×6-1'50" FR ストローク数を数え少なく	600
2.5	K 50×2-1'10" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	100
5	トックハドル 25×6-50" フルブイ 5トック1ストローク	150
9	P 50×10-55" FR ハドル	500
10.5	S 100×6-1'45" FR	600
3.5	1) S 50×4-55" FR	200
3.5	2) S 100×2-1'40" FR	200
3	3) S 200×1-3'10" FR	200
3.5	4) S 100×2-1'40" FR	200
3.5	5) S 50×4-55" FR	200
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
85.5		3550



SUNNY FISH

11月24日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR/BA by25m グライド	150
4	P 50×4-60" FR ハドル DPS	200
10.5	S 100×6-1'45" FR ストローク数を数え少なく	600
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	150
5	ドックハドル 25×6-50" フルブイ 5ドック1ストローク	150
10	P 50×12-50" FR ハドル	600
10	S 100×6-1'40" FR	600
3.5	1) S 50×4-55" FR	200
3.5	2) S 100×2-1'40" FR	200
3	3) S 200×1-3'00" FR	200
3.5	4) S 100×2-1'40" FR	200
3.5	5) S 50×4-55" FR	200
2	1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	
5	DW	
86.5		3750