



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4.5	S 150×1-4'30" FR 大きく	150
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイドスカーリングキック	150
21	S 150×5-4'15" FR 一定ペース	750
5	S 25×6-50" FR/BA by25m	150
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク	150
9	P 50×6-1'30" FR ハドル H	300
9	S 50×6-1'30" FR 丁寧に	300
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	100
5	DW	
84.5		2250



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR		300
3.5	S 150×1-3'30" FR 大きく		150
5	K 50×3-1'40" FR 12サイドスカーリングキック		150
18	S 200×4-4'30" FR 一定ペース		800
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m		150
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク		150
10.5	P 50×8-1'20" FR パドル H		400
11.5	S 50×10-1'10" FR 丁寧に		500
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく		100
5	DW		
85			2700



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR		300
3.5	S 150×1-3'15" FR	大きく	150
4.5	K 50×3-1'30" FR	12サイドスカーリングキック	150
21	S 200×5-4'15" FR	一定ペース	1000
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m		150
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ	3スカル1ストローク	150
10	P 50×8-1'15" FR	パドル H	400
11	S 50×10-1'05" FR	丁寧に	500
3.5	D 25×4-50" FR	奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	100
5	DW		
85			2900



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	4		距離
10	UP		
6	S	50×6-60" FR	300
3	S	150×1-3'00" FR 大きく	150
4.5	K	50×3-1'30" FR 12サイドスカーリングキック	150
24	S	200×6-4'00" FR 一定ペース	1200
4	S	25×6-40" FR/BA by25m	150
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 3スカル1ストローク		150
9.5	P	50×8-1'10" FR ハドル H	400
10	S	50×10-60" FR 丁寧に	500
3	D	25×4-45" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	100
5	DW		
84.5			3100



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	5		距離
10	UP		
6	S	50×6-60" FR	300
6	S	150×2-3'00" FR 大きく	300
4	K	50×3-1'20" FR 12サイドスカーリングキック	150
22.5	S	200×6-3'45" FR 一定ペース	1200
3.5	S	25×6-35" FR/BA by25m	150
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
8	P	50×8-60" FR ハドル H	400
11	S	50×12-55" FR 丁寧に	600
3	D	25×4-45" FR 奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	100
5	DW		
84			3350



SUNNY FISH

11月27日

金

時間	6		距離
10	UP		
5.5	S 50×6-55" FR		300
2.5	S 150×1-2'45" FR	大きく	150
4	K 50×3-1'20" FR	12サイドスカーリングキック	150
28	S 200×8-3'30" FR	一定ペース	1600
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m		150
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
8	P 50×8-60" FR	パドル H	400
10	S 50×12-50" FR	丁寧に	600
3	D 25×4-45" FR	奇数→顔上げ 偶数→呼吸少なく	100
5	DW		
84.5			3600