



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サット/6サット by25m	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 片手横右/左 by25m	100
8.5	1) S 150×1-4'15" FR ビルトアップ° by50m	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR H	200
6	3) S 50×2-1'30" FR フォーム	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 指定箇所ストップ° ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	100
5	DW	
61.5		1500



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サット/6サット by25m	100
3	Drill 50×2-1'30" FR 片手横右/左 by25m	100
7	1) S 150×1-3'30" FR ビルトアップ° by50m	300
4.5	2) S 100×1-2'15" FR H	200
7	3) S 50×3-1'10" FR フォーム	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	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	200
5	DW	
62		1800



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サット/6サット by25m	100
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 片手横右/左 by25m	100
6.5	1) S 150×1-3'15" FR ビルトアップ° by50m	300
8	2) S 100×2-2'00" FR H	400
6.5	3) S 50×3-1'05" FR フォーム	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	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	200
5	DW	
62.5		2000



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サット/6サット by25m	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
6	1) S 150×1-3'00" FR ビルトアップ° by50m	300
7.5	2) S 100×2-1'50" FR H	400
8	3) S 50×4-60" FR フォーム	400
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-40" E	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	200
5	DW	
63		2150



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サット/6サット by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
7.5	1) S 200×1-3'40" FR ビルトアップ° by50m	400
6.5	2) S 100×2-1'40" FR H	400
7.5	3) S 50×4-55" FR フォーム	400
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	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	200
5	DW	
62		2300



SUNNY FISH

11月28日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
6.5	S 100×4-1'40" FR DES	400
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サット/6サット by25m	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
6.5	1) S 200×1-3'20" FR ビルトアップ° by50m	400
6	2) S 100×2-1'30" FR H	400
8.5	3) S 50×5-50" FR フォーム	500
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	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	200
5	DW	
62.5		2500