



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	1	距離
10	UP	
11.5	S 50×8 1~4-1'30" 5~8-1'20" FR	400
6.5	トックハドル/P 50×4-1'40" FR フルブイ by25m	200
16.5	P 100×6-2'45" FR ハドル フォーム	600
6.5	スカーリング/P 50×4-1'40" FR フルブイ by25m	200
8.5	S 50×6 1~3-1'30" 4~6-1'20" FR	300
7	K 100×2-3'30" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
5	S 50×4-1'20"×2-1'15"×2 FR	200
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
5	DW	
84		2300



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	2	距離
10	UP	
14.5	S 50×12 1~6-1'15" 7~12-1'10" FR	600
6	トックハドル/P 50×4-1'30" FR フルブイ by25m	200
13.5	P 100×6-2'15" FR ハドル フォーム	600
6	スカーリング/P 50×4-1'30" FR フルブイ by25m	200
11	S 50×10 1~5-1'10" 6~10-1'05" FR	500
6.5	K 100×2-3'15" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
6	S 50×6-1'05"×2・-60"×2・-55"×2 FR	300
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
5	DW	
86		2800



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	3	距離
10	UP	
12.5	S 50×12 1~6-1'05" 7~12-60" FR	600
5.5	トックハドル/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
16.5	P 100×8-2'05" FR ハドル フォーム	800
5.5	スカーリング/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
11.5	S 50×12 1~6-60" 7~12-55" FR	600
6	K 100×2-3'00" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
5.5	S 50×6-60"×2・-55"×2・-50"×2 FR	300
3.5	D 25×4-50" FR 前方確認して横呼吸	100
5	DW	
85.5		3100



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	4	距離
10	UP	
11.5	S 50×12 1~6-60" 7~12-55" FR	600
5.5	トックハドル/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
15.5	P 100×8-1'55" FR ハドル フォーム	800
5.5	スカーリング/P 50×4-1'20" FR フルブイ by25m	200
11.5	S 50×12 1~6-60" 7~12-55" FR	600
6	K 100×2-3'00" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
8.5	S 50×9-60"×3・-55"×3・-50"×3 FR	450
3	D 25×4-45" FR 前方確認して横呼吸	100
5	DW	
86		3250



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	5	距離
10	UP	
11.5	S 50×12 1~6-60" 7~12-55" FR	600
4.5	トックハドル/P 50×4-1'10" FR プルプイ by25m	200
17.5	P 100×10-1'45" FR ハドル フォーム	1000
4.5	スカーリング/P 50×4-1'10" FR プルプイ by25m	200
10.5	S 50×12 1~6-55" 7~12-50" FR	600
5.5	K 100×2-2'45" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
10	S 50×12-55"×4-50"×4-45"×4 FR	600
3	D 25×4-45" FR 前方確認して横呼吸	100
5	DW	
86		3600



SUNNY FISH

12月1日

火

時間	6	距離
10	UP	
10.5	S 50×12 1~6-55" 7~12-50" FR	600
4.5	トックハドル/P 50×4-1'10" FR プルプイ by25m	200
19	P 100×12-1'35" FR ハドル フォーム	1200
4.5	スカーリング/P 50×4-1'10" FR プルプイ by25m	200
9.5	S 50×12 1~6-50" 7~12-45" FR	600
5	K 100×2-2'30" FR 12サイト/6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60" FR 奇数→潜水	100
9	S 50×12-50"×4-45"×4-40"×4 FR	600
4.5	D 25×6-45" FR 前方確認して横呼吸	150
5	DW	
85.5		3850