



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	1		距離
10	UP		
6	S	50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
6	スカーリング 25×6-60" キック打つ 3スカル1ストローク		150
5	K	50×3-1'40" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	150
5	Drill	25×6-50" FR 片手前右/左 by25m	150
6	1)	S 50×2-1'30" FR 6ビート	200
11	2)	S 100×2-2'45" FR 2ビート	400
5	3)	S 50×2-1'15" FR	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
60			1450



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR	右呼吸/左呼吸 by25m	300
6	スカーリング 25×6-60" キック打つ 3スカル1ストローク		150
4.5	K 50×3-1'30" FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25m	150
4.5	Drill 25×6-45" FR	片手前右/左 by25m	150
7	1) S 50×3-1'10" FR	6ビート	300
9	2) S 100×2-2'15" FR	2ビート	400
6	3) S 50×3-60" FR		300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
60.5			1750



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	3		距離
10	UP		
8.5	S 50×8-1'05" FR	右呼吸/左呼吸 by25m	400
5.5	スカーリング* 25×6-55" キック打つ 3スカル1ストローク		150
5.5	K 50×4-1'20" FR	12サイト*/6サイト* by25m	200
4.5	Drill 25×6-45" FR	片手前右/左 by25m	150
6.5	1) S 50×3-1'05" FR	6ビート	300
8	2) S 100×2-2'00" FR	2ビート	400
5.5	3) S 50×3-55" FR		300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
60			1900



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	4	距離
10	UP	
8	S 50×8-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	400
5.5	スカーリング* 25×6-55" キック打つ 3スカル1ストローク	150
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	200
4	Drill 25×6-40" FR 片手前右/左 by25m	150
6	1) S 50×3-60" FR 6ビート	300
11	2) S 100×3-1'50" FR 2ビート	600
5	3) S 50×3-50" FR	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61		2100



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	5		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m		300
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク		150
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m		150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m		150
6	1) S 50×2-60" FR 6ビート		300
15	2) S 100×3-1'40" FR 2ビート		900
4.5	3) S 50×2-45" FR		300
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		
5	DW		
60.5			2250



SUNNY FISH

12月5日

土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク	150
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト [*] /6サイト [*] by25m	150
3.5	Drill 25×6-35" FR 片手前右/左 by25m	150
6	1) S 50×2-60" FR 6ビート	300
14	2) S 100×3-1'35" FR 2ビート	900
7	3) S 50×3-45" FR	450
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
5	DW	
61.5		2400