



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
5.5	Drill 50×3-1'50" プルプイ 3スカル1BR	150
12	S 50×8-1'30" E/H by25m FR H→ストローク少なく	400
16.5	1) S 100×2-2'45" FR 一定ペース	600
4.5	2) S 50×1-1'30" FR H	150
7.5	3) S 100×1-2'30" FR	300
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ	80
5	DW	
85.5		2280



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
4.5	S 100×2-2'15" FR	200
3.5	K 50×2-1'40" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
5	Drill 50×3-1'40" プルプイ 3スカル1BR	150
10	S 50×8-1'15" E/H by25m FR H→ストローク少なく	400
20.5	1) S 100×3-2'15" FR 一定ペース	900
4	2) S 50×1-1'15" FR H	150
6	3) S 100×1-2'00" FR	300
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ	80
5	DW	
85		2680



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR		300
6.5	S 100×3-2'10" FR		300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン		100
4.5	Drill 50×3-1'30" プルプイ 3スカル1BR		150
13	S 50×12-1'05" E/H by25m FR H→ストローク少なく		600
18	1) S 100×3-2'00" FR 一定ペース		900
3.5	2) S 50×1-1'10" FR H		150
5.5	3) S 100×1-1'50" FR		300
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		
3	S 25×4-45" E		100
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ		80
5	DW		
84.5			2980



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	4		距離
10	UP		
6	S	50×6-60" FR	300
6	S	100×3-2'00" FR	300
3	K	50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
4.5	Drill	50×3-1'30" プルプイ 3スカル1BR	150
12	S	50×12-60" E/H by25m FR H→ストローク少なく	600
16.5	1)	S 100×3-1'50" FR 一定ペース	900
3	2)	S 50×1-60" FR H	150
10.5	3)	S 100×2-1'45" FR	600
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		
3	S	25×4-40" E	100
4	D	20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ	80
5	DW		
85.5			3280



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 100×4-1'50" FR	400
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
4	Drill 50×3-1'20" プルプイ 3スカル1BR	150
11	S 50×12-55" E/H by25m FR H→ストローク少なく	600
21	1) S 100×4-1'45" FR 一定ペース	1200
3	2) S 50×1-60" FR H	150
4.5	3) S 100×1-1'30" FR	300
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ	80
5	DW	
84.5		3430



# SUNNY FISH

12月9日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	S 100×3-1'45" FR	300
2.5	K 50×2-1'20" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
4	Drill 50×3-1'20" プルプイ 3スカル1BR	150
8.5	S 50×10-50" E/H by25m FR H→ストローク少なく	500
20	1) S 100×3-1'40" FR 一定ペース	1200
4	2) S 50×1-60" FR H	200
12	3) S 100×2-1'30" FR	800
3	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット	
2	S 25×4-30" E	100
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング5"ストップ	80
5	DW	
85.5		3730