



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3	S 100×1-2'45" FR 1/3呼吸	100
5	ロングトックパドル 25×6-50" キックを打つ	150
9	1) S 100×1-3'00" FR フォーム	300
7.5	2) S 100×1-2'30" FR H	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
5	D 25×6-50" FR 前方確認して横呼吸	150
3	S 100×1-2'45" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
62		1550



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
3.5	S 150×1-3'30" FR 1/3呼吸	150
4.5	ロングトックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
10.5	1) S 150×1-3'30" FR フォーム	450
6.5	2) S 100×1-2'15" FR H	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
3	S 25×4-45" E	100
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
5	D 25×6-50" FR 前方確認して横呼吸	150
4.5	S 100×2-2'20" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
62		1850



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
4	S 200×1-4'15" FR 1/3呼吸	200
4.5	ロングトックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
13	1) S 150×1-3'15" FR フォーム	600
8	2) S 100×1-2'00" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
5	D 25×6-50" FR 前方確認して横呼吸	150
2	S 100×1-2'10" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
63		2050



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4	S 200×1-4'00" FR 1/3呼吸	200
4	ロングトックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
12	1) S 150×1-3'00" FR フォーム	600
7.5	2) S 100×1-1'50" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
3	S 25×4-40" E	100
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4.5	D 25×6-45" FR 前方確認して横呼吸	150
4	S 100×2-2'00" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
62		2150



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	S 200×1-3'45" FR 1/3呼吸	200
3.5	ロングトックパドル 25×6-35" キックを打つ	150
12	1) S 150×1-3'00" FR フォーム	600
6.5	2) S 100×1-1'40" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
2	S 25×4-30" E	100
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4.5	D 25×6-45" FR 前方確認して横呼吸	150
5.5	S 100×3-1'50" FR 丁寧に泳ごう	300
5	DW	
62		2350



SUNNY FISH

12月12日

土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	S 200×1-3'30" FR 1/3呼吸	200
3.5	ロングトックパドル 25×6-35" キックを打つ	150
11	1) S 150×1-2'45" FR フォーム	600
6	2) S 100×1-1'30" FR H	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	K 50×4-1'10" FR 12サイト*/6サイト* by25m	200
4.5	D 25×6-45" FR 前方確認して横呼吸	150
7	S 100×4-1'45" FR 丁寧に泳ごう	400
5	DW	
62.5		2500