SUNNY FISH 12月15日		火
時間	1	距離
10	UP	<u> 下二 州庄</u>
6	S 50×4-1'30" FR	200
10	Drill 25×12-50″ FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
9	S 50×6−1'30″ FR 肘の位置を高く	300
14	P 100×5-2'45″ FR 1/3呼吸	500
9	P 50×6-1'30" FR パトル	300
7	S 300×1−7'00″ FR 時間ギリギリに泳ごう	300
5	K 50×3-1'40″ FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85		2350

	SUNNY FISH 12月15日	火
時間	2	QC 南任
10	UP	距離
	-	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
	D. 11 05 × 10 45" FD 1 0 . H. T. # 7 / T. L. 05	000
9	Drill 25×12-45″ FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
	, 12 11/////	
9.5	S 50×8-1'10″ FR 肘の位置を高く	400
14	P 100×6-2'20″ FR 1/3呼吸	600
14	F 100 ^ 0−2 20 FR 1/3×ナッス	000
9.5	P 50×8-1'10″ FR パトル	400
0.5		000
6.5	S 300×1-6'30″ FR 時間ギリギリに泳ごう	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト by25m	150
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		2750

	SUNNY FISH 12月15日	火
n+ 88		00 南井
<u>時間</u> 10	UP 3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
0.5	3 30 × 0-1 03 FK	300
9	Drill 25×12-45″ FR 1~6→片手前右/左 bv25m	300
	Drill 25×12-45″ FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	000
11	S 50×10−1'05″ FR 肘の位置を高く	500
13	P 100×6-2'10″ FR 1/3呼吸	600
4.4	D 50 11 40 4105" ED 1919	<b>500</b>
11	P 50×10-1'05" FR パトル	500
6	S 300×1-6'00″ FR 時間ギリギリに泳ごう	300
<b>—</b>	3 300~1 000 下八 時間子ソイグに外に プ	300
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*/6サイト* by25m	150
	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
	<u>_</u>	
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		2950

	SUNNY FISH 12月15日	火
時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
8	Drill 25×12-40″ FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
10	S 50×10-60″ FR 肘の位置を高く	500
12	P 100×6-2'00″ FR 1/3呼吸	600
12	P 50×12-60" FR パトル	600
7.5	S 400×1-7'20″ FR 時間ギリギリに泳ごう	400
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト by25m	150
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5 84.5	DW	3150

	SUNNY FISH 12月15日	火
時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7	Drill 25×12-35" FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
11	S 50×12−55″ FR 肘の位置を高く	600
14.5	P 100×8-1'50" FR 1/3呼吸	800
11	P 50×12−55" FR パドル	600
6.5	S 400×1-6'40″ FR 時間ギリギリに泳ごう	400
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト by25m	150
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5 84.5	DW	3450

	SUNNY FISH 12月15日	火
時間	6	QC 商任
10	UP	距離
5.5	S 50×6-55″ FR	300
7	Duill 25×12-25″ ED 1~6→比手前士/士 by25m	200
<b>-</b>	Drill 25×12-35″ FR 1~6→片手前右/左 by25m 7~12→キャッチアップ	300
10	S 50×12−50″ FR 肘の位置を高く	600
17.5	P 100×10−1'45″ FR 1/3呼吸	1000
17.0	1 100 × 10 1 40 1 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1	1000
10	P 50×12-50" FR パドル	600
6	S 400×1-6'00″ FR 時間ギリギリに泳ごう	400
		100
4.5	K 50×4-1'10″ FR 12サイト 6サイト by25m	200
4	KD 25×4-60″ FR 奇数→潜水	100
	ND 20八千 00 TK 的数 7 1 八	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85.5		3700