



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR	300
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 3スカル1ストローク	100
13.5	P 100×5 FR パドル 1~3-2'45" 4~5-2'30"	500
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
5.5	K 50×3-1'50" FR 右キック/左キック/両足	150
9	1) S 150×1-4'30" FR ビルトアップ by50m	300
8	2) S 50×3-1'20" FR H	300
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR	300
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 3スカル1ストローク	100
17.5	P 100×8 FR パドル 1~3-2'15" 4~6-2'10" 7~8-2'05"	800
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
5	K 50×3-1'40" FR 右キック/左キック/両足	150
9	1) S 200×1-4'30" FR ビルトアップ by50m	400
6	2) S 50×3-60" FR H	300
0.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
86.5		2800



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
4.5	S 100×2-2'10" FR	200
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 3スカル1ストローク	100
17	P 100×8 FR パドル 1~3-2'15" 4~6-2'05" 7~8-1'55"	800
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
13	1) S 200×1-4'15" FR ビルトアップ by50m	600
8	2) S 50×3-55" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3	S 25×4-45" E	100
6.5	D 25×8-50" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
87		3000



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
6	S 100×3-2'00" FR	300
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 3スカル1ストローク	100
18	P 100×9 FR パドル 1~3-2'10" 4~6-2'00" 7~9-1'50"	900
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
3	K 50×2-1'30" FR 右キック/左キック/両足	100
12	1) S 200×1-4'00" FR ビルトアップ by50m	600
7.5	2) S 50×3-50" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3	S 25×4-40" E	100
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
86.5		3200



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
7.5	S 100×4-1'50" FR	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
16.5	P 100×9 FR パドル 1~3-2'00" 4~6-1'50" 7~9-1'40"	900
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
11	1) S 200×1-3'45" FR ビルトアップ by50m	600
7	2) S 50×3-45" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
87		3450



SUNNY FISH

12月18日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
20	P 100×12 FR パドル 1~4-1'50" 5~8-1'40" 9~12-1'30"	1200
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
2.5	K 50×2-1'20" FR 右キック/左キック/両足	100
10.5	1) S 200×1-3'30" FR ビルトアップ by50m	600
6	2) S 50×3-40" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
6	D 25×8-45" FR 指定箇所ストップ ①右腕 ②左腕 ③右脚 ④左脚	200
1	S 50×1 FR MAX	50
5	DW	
86.5		3700