



SUNNY FISH

12月19日 土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
14	S 100×5-2'45" FR 一定ペース	500
3	S 25×4-50" E	100
10	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-2'30" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
61		1450



SUNNY FISH

12月19日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース	800
3	S 25×4-45" E	100
9	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-2'15" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
62.5		1750



SUNNY FISH

12月19日

土

時間		距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 片手横右/左 by25m	100
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
21	S 100×10-2'05" FR 一定ペース	1000
3	S 25×4-45" E	100
8	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-2'00" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
62		1900



SUNNY FISH

12月19日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 片手横右/左 by25m	100
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
23	S 100×12-1'55" FR 一定ペース	1200
3	S 25×4-40" E	100
7.5	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-1'50" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
63		2100



SUNNY FISH

12月19日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
21	S 100×12-1'45" FR 一定ペース	1200
2	S 25×4-30" E	100
7	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-1'40" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
62.5		2250



SUNNY FISH

12月19日

土

時間	6	距離
10	UP	
3.5	S 50×4-55" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
24	S 100×15-1'35" FR 一定ペース	1500
2	S 25×4-30" E	100
6	グライドK/キャッチアップ°/S 75×4-1'30" FR by25m	300
4	D 20×4-60" FR 5mラインでスカーリング°5"ストップ°	100
5	DW	
62		2450