



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m	100
5	P 50×3-1'40" FR ハドル DES	150
9	P 50×6-1'30" FR ハドル	300
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト by25m	150
18	1) S 150×4-4'30" FR	600
11	2) S 100×4-2'45" FR	400
8	3) S 50×6-1'20" FR	300
4	4) S 25×6-40" FR	150
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
86		2350



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 50×2-1'40" BR/FR by25m	100
3.5	P 50×3-1'15" FR ハドル DES	150
9.5	P 50×8-1'10" FR ハドル	400
3	K/S 50×2-1'30" FR K→6サイト by25m	100
20	1) S 200×4-5'00" FR	800
14	2) S 100×6-2'20" FR	600
6.5	3) S 50×6-1'05" FR	300
3	4) S 25×6-30" FR	150
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
87		2900



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m	100
3.5	P 50×3-1'10" FR ハドル DES	150
8.5	P 50×8-1'05" FR ハドル	400
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト by25m	150
22.5	1) S 200×5-4'30" FR	1000
13	2) S 100×6-2'10" FR	600
6	3) S 50×6-60" FR	300
3	4) S 25×6-30" FR	150
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
86.5		3150



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m	100
3	P 50×3-1'05" FR ハドル DES	150
10	P 50×10-60" FR ハドル	500
2.5	K/S 50×2-1'20" FR K→6サイト by25m	100
26	1) S 200×6-4'20" FR	1200
12	2) S 100×6-2'00" FR	600
5.5	3) S 50×6-55" FR	300
2.5	4) S 25×6-25" FR	150
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
87		3400



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m	100
3	P 50×3-60" FR ハドル DES	150
9	P 50×10-55" FR ハドル	500
2.5	K/S 50×2-1'10" FR K→6サイト by25m	100
24	1) S 200×6-4'00" FR	1200
11	2) S 100×6-1'50" FR	600
8.5	3) S 50×10-50" FR	500
3.5	4) S 25×8-25" FR	200
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
87		3650



SUNNY FISH

12月23日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
2.5	K 50×2-1'20" BR/FR by25m	100
3	P 50×3-60" FR ハドル DES	150
10	P 50×12-50" FR ハドル	600
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト by25m	150
22	1) S 200×6-3'40" FR	1200
10	2) S 100×6-1'40" FR	600
9	3) S 50×12-45" FR	600
4	4) S 25×10-25" FR	250
1.5	1)→2)→3)→4)レスト30"	
	粘り強く泳ごう	
5	DW	
86		3950