



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	1	距離
10	UP	
11.5	S 50×8 1~4-1'30" 5~8-1'20" FR	400
5.5	K 50×3-1'50" FR 1~2→板ヘッドダウン 3→12サイト/6サイト by25m	150
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
16	1) S 150×1-4'00" FR H	600
12	2) S 100×1-3'00" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク	150
11	P 100×4-2'45" FR ハドル E/H by50m	400
3	S 50×2-1'30" FR フォーム	100
5	DW	
85		2350



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	2	距離
10	UP	
12	S 50×10 1~5-1'15" 6~10-1'10" FR	500
5	K 50×3-1'40" FR 1~2→板ヘッドダウン 3→12サイト/6サイト by25m	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
16	1) S 200×1-4'00" FR H	800
11	2) S 100×1-2'45" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク	150
11	P 100×5-2'15" FR ハドル E/H by50m	500
5	S 50×4-1'15" FR フォーム	200
5	DW	
85.5		2850



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	3		距離
10	UP		
12.5	S 50×12	1~6-1'05" 7~12-60" FR	600
6	K 50×4-1'30" FR	1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイト* / 6サイト* by25m	200
5.5	Drill 50×4-1'20" FR	片手横右/左 by25m	200
15	1) S 200×1-3'45" FR	H	800
10	2) S 100×1-2'30" FR	E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		
5.5	スカーリング 25×6-55"	プルプイ 3スカル1ストローク	150
11	P 100×5-2'10" FR	パドル E/H by50m	500
5.5	S 50×5-1'05" FR	フォーム	250
5	DW		
86			3100



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	4		距離
10	UP		
11.5	S 50×12	1~6-60" 7~12-55" FR	600
6	K 50×4-1'30" FR	1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
5.5	Drill 50×4-1'20" FR	片手横右/左 by25m	200
17.5	1) S 200×1-3'30" FR	H	1000
12.5	2) S 100×1-2'30" FR	E	500
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット		
5.5	スカーリング 25×6-55"	プルプイ 3スカル1ストローク	150
10	P 100×5-2'00" FR	パドル E/H by50m	500
3	S 50×3-60" FR	フォーム	150
5	DW		
86.5			3300



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	5		距離
10	UP		
11.5	S 50×12	1~6-60" 7~12-55" FR	600
6	K 50×4-1'30"	FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
3.5	Drill 50×3-1'10"	FR 片手横右/左 by25m	150
19.5	1) S 200×1-3'15"	FR H	1200
13.5	2) S 100×1-2'15"	FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		
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
9	P 100×5-1'50"	FR ハドル E/H by50m	500
3	S 50×3-60"	FR フォーム	150
5	DW		
86			3550



SUNNY FISH

12月25日

金

時間	6		距離
10	UP		
10.5	S 50×12	1~6-55" 7~12-50" FR	600
5.5	K 50×4-1'20"	FR 1~2→板ヘッドダウン 3~4→12サイト/6サイト by25m	200
4.5	Drill 50×4-1'10"	FR 片手横右/左 by25m	200
18	1) S 200×1-3'00"	FR H	1200
12	2) S 100×1-2'00"	FR E	600
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		
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
10.5	P 100×6-1'45"	FR ハドル E/H by50m	600
5.5	S 50×6-55"	FR フォーム	300
5	DW		
86.5			3850