



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	1	距離
10	UP	
9	S 50×6-1'30" FR	300
8.5	S 100×3-2'45" FR 1/3呼吸	300
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
5.5	1) P 100×1-2'50" FR パドル	200
5.5	2) P 100×1-2'40" FR パドル	200
5	3) P 100×1-2'30" FR パドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
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
8.5	1) S 150×1-4'15" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
6	3) S 50×2-1'30" FR H	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		2300



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	S 150×1-3'30" FR 1/3呼吸	150
6	トックパドル 25×6-60" フルブイ 5トック1ストローク	150
14	1) P 100×3-2'20" FR パドル	600
8.5	2) P 100×2-2'10" FR パドル	400
4	3) P 100×1-2'00" FR パドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
4	スカーリング 25×4-60" フルブイ 3スカル1ストローク	100
9	1) S 200×1-4'30" FR	400
4.5	2) S 100×1-2'10" FR	200
4.5	3) S 50×2-1'10" FR H	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		2800



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 150×2-3'15" FR 1/3呼吸	300
5.5	ドックハドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク	150
13	1) P 100×3-2'10" FR ハドル	600
8	2) P 100×2-2'00" FR ハドル	400
3.5	3) P 100×1-1'50" FR ハドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
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
8.5	1) S 200×1-4'20" FR	400
4	2) S 100×1-2'00" FR	200
4.5	3) S 50×2-1'05" FR H	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3000



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 150×2-3'00" FR 1/3呼吸	300
3.5	ドックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
12	1) P 100×3-2'00" FR パドル	600
7.5	2) P 100×2-1'50" FR パドル	400
3.5	3) P 100×1-1'40" FR パドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-40" E	100
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
16	1) S 200×2-4'00" FR	800
3.5	2) S 100×1-1'50" FR	200
4	3) S 50×2-60" FR H	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3300



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 150×2-2'45" FR 1/3呼吸	300
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
11	1) P 100×3-1'50" FR パドル	600
6.5	2) P 100×2-1'40" FR パドル	400
3	3) P 100×1-1'30" FR パドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
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
15	1) S 200×2-3'45" FR	800
3.5	2) S 100×1-1'45" FR	200
5.5	3) S 50×3-55" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		3500



# SUNNY FISH

1月6日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
6.5	S 200×2-3'20" FR 1/3呼吸	400
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
10	1) P 100×3-1'40" FR パドル	600
6	2) P 100×2-1'30" FR パドル	400
3	3) P 100×1-1'20" FR パドル	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
2	S 25×4-30" E	100
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
14	1) S 200×2-3'30" FR	800
6	2) S 100×2-1'30" FR	400
5	3) S 50×3-50" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85		3800