



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 50×3-1'40" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
25.5	S 100×3×3 レスト30" FR ①③-2'45" 大きく ②-2'30"	900
4	スカーリング 25×4-60" 3スカル1ストローク キック打つ	100
3.5	S 25×4-50" FR スタート12.5m→H	100
5	DW	
63		1550



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
4.5	Drill 50×3-1'30" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
27.5	S 100×3×4 レスト30" FR ①③-2'20" 大きく ②④-2'00"	1200
4	スカーリング 25×4-60" 3スカル1ストローク キック打つ	100
3	S 25×4-45" FR スタート12.5m→H	100
5	DW	
63		1850



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
25.5	S 100×3×4 レスト30" FR ①③-2'10" 大きく ②④-1'50"	1200
4	スカーリング 25×4-55" 3スカル1ストローク キック打つ	100
4.5	S 25×6-45" FR スタート12.5m→H	150
5	DW	
63.5		2000



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
23.5	S 100×3×4 レスト30" FR ①③-2'00" 大きく ②④-1'40"	1200
5.5	スカーリング 25×6-55" 3スカル1ストローク キック打つ	150
5.5	S 25×8-40" FR スタート12.5m→H	200
5	DW	
63.5		2100



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
27.5	S 100×3×5 レスト30" FR ①③⑤-1'50" 大きく ②④-1'30"	1500
3.5	スカーリング 25×4-50" 3スカル1ストローク キック打つ	100
3.5	S 25×6-35" FR スタート12.5m→H	150
5	DW	
63		2300



# SUNNY FISH

1月9日

土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
26.5	S 100×3×5 レスト30" FR ①③⑤-1'45" 大きく ②④-1'25"	1500
5	スカーリング 25×6-50" 3スカル1ストローク キック打つ	150
3.5	S 25×6-35" FR スタート12.5m→H	150
5	DW	
63		2350