



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
5	K 50×3-1'40" FR 右サイド/左サイド by25m	150
5	ロングトックパドル 25×6-50" キックを打つ	150
11	S 100×4-2'45" FR 一定ペース	400
5	P 25×6-50" FR パドル DPS3本ずつ	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル	300
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ	100
4	1) D 20×2-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	80
5	2) S 50×2-1'15" FR	200
6	3) S 100×1-3'00" FR	200
5	4) S 50×2-1'15" FR	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86		2330



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 右サイド/左サイド by25m	150
5	ロングトックパドル 25×6-50" キックを打つ	150
9	S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
4.5	P 25×6-45" FR パドル DPS3本ずつ	150
6.5	P 50×6-1'05" FR パドル	300
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ	150
4	1) D 20×2-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	80
4	2) S 50×2-60" FR	200
10	3) S 100×2-2'30" FR	400
4	4) S 50×2-60" FR	200
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
86.5		2780



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
4	K 50×3-1'20" FR 右サイド/左サイド by25m	150
4.5	ロングトックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
10.5	S 100×5-2'05" FR 一定ペース	500
4.5	P 25×6-45" FR パドル DPS3本ずつ	150
6	P 50×6-60" FR パドル	300
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ	100
4	1) D 20×2-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	80
5.5	2) S 50×3-55" FR	300
9	3) S 100×2-2'15" FR	400
5.5	4) S 50×3-55" FR	300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3030



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
4	K 50×3-1'20" FR 右サイド/左サイド by25m	150
4.5	ロングトックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
11.5	S 100×6-1'55" FR 一定ペース	600
4	P 25×6-40" FR パドル DPS3本ずつ	150
7.5	P 50×8-55" FR パドル	400
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ	150
4	1) D 20×2-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	80
5	2) S 50×3-50" FR	300
8	3) S 100×2-2'00" FR	400
5	4) S 50×3-50" FR	300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
85.5		3280



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	5		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES		300
3.5	K 50×3-1'10" FR 右サイド/左サイド by25m		150
4	ロングトックパドル 25×6-40" キックを打つ		150
14	S 100×8-1'45" FR 一定ペース		800
3.5	P 25×6-35" FR パドル DPS3本ずつ		150
8.5	P 50×10-50" FR パドル		500
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ		150
4	1) D 20×2-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止		80
4.5	2) S 50×3-45" FR		300
8	3) S 100×2-2'00" FR		400
4.5	4) S 50×3-45" FR		300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット		
5	DW		
85.5			3580



SUNNY FISH

1月13日

水

時間	6		距離
10	UP		
5.5	S 50×6-55"	FR	300
5	S 100×3-1'40"	FR DES	300
3.5	K 50×3-1'10"	FR 右サイド/左サイド by25m	150
4	ロングトックパドル	25×6-40" キックを打つ	150
12.5	S 100×8-1'35"	FR 一定ペース	800
3.5	P 25×6-35"	FR パドル DPS3本ずつ	150
7.5	P 50×10-45"	FR パドル	500
2.5	Drill 25×4-35"	FR キャッチアップ	100
6	1) D 20×2-60"	FR 5mラインで5"スカーリング停止	120
4	2) S 50×2-40"	FR	300
11	3) S 100×2-1'50"	FR	600
4	4) S 50×2-40"	FR	300
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		
5	DW		
86			3770