



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
8.5	S 100×3-2'50" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
16.5	S 100×6-2'45" FR 一定ペース HR 13~15/6"	600
3.5	トックパドル/ロングトックパドル 25×4-50" キック打つ by25m	100
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
61		1500



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
7	S 100×3-2'20" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
18	S 100×8-2'15" FR 一定ペース HR 13~15/6"	800
5	ドックパドル/ロングドックパドル 25×6-50" キック打つ by25m	150
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
61		1750



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
6.5	S 100×3-2'10" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
20	S 100×10-2'00" FR 一定ペース HR 13~15/6"	1000
4.5	トックパドル/ロングトックパドル 25×6-45" キック打つ by25m	150
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
61.5		1950



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
3	Drill 25×4-40" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
6	S 100×3-2'00" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
22	S 100×12-1'50" FR 一定ペース HR 13~15/6"	1200
4.5	ドックパドル/ロングドックパドル 25×6-45" キック打つ by25m	150
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
62.5		2150



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
2.5	Drill 25×4-35" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
5.5	S 100×3-1'50" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
23.5	S 100×14-1'40" FR 一定ペース HR 13~15/6"	1400
4	ドックパドル/ロングドックパドル 25×6-40" キック打つ by25m	150
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
62.5		2350



SUNNY FISH

1月16日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
2.5	Drill 25×4-35" FR キャッチアップ° ストレートアーム	100
5	S 100×3-1'40" FR スローク数を少なく	300
4	KD 25×4-60" FR グライド 奇数→潜水	100
24	S 100×16-1'30" FR 一定ペース HR 13~15/6"	1600
4	ドックパドル/ロングドックパドル 25×6-40" キック打つ by25m	150
4	D 20×4-60" FR 5mラインで5"スカーリング停止	100
5	DW	
62.5		2550