



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
13.5	S 50×9 1~3-1'40" 4~6-1'30" 7~9-1'20" FR	450
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4.5	P 50×3-1'30" FR ハトル DPS	150
8.5	S 100×3-2'45" FR 一定ペース	300
3.5	K 50×2-1'50" FLY/FR by25m 板ヘッドダウン	100
4	P 50×3-1'20" FR ハトル H	150
8	S 100×3-2'40" FR	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ	150
5	S 100×2-2'30" FR	200
3.5	S 25×4-50" E	100
5	D 25×6-50" FR 後半12.5m顔上げ	150
5	DW	
85		2350



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
14	S 50×12 1~4-1'15" 5~8-1'10" 9~12-1'05" FR	600
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
4	P 50×3-1'20" FR パドル DPS	150
9	S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
3.5	K 50×2-1'40" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
3	P 50×3-60" FR パドル H	150
8.5	S 100×4-2'10" FR	400
5.5	Drill 50×4-1'20" FR キャッチアップ	200
4	S 100×2-2'00" FR	200
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 後半12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		2800



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
13	S 50×12 1~4-1'10" 5~8-1'05" 9~12-60" FR	600
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	100
3.5	P 50×3-1'10" FR パドル DPS	150
12.5	S 100×6-2'05" FR 一定ペース	600
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
3	P 50×3-55" FR パドル H	150
10	S 100×5-2'00" FR	500
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
3.5	S 100×2-1'50" FR	200
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 後半12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		3050



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
12	S 50×12 1~4-1'05" 5~8-60" 9~12-55" FR	600
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
3	P 50×3-60" FR ハドル DPS	150
11.5	S 100×6-1'55" FR 一定ペース	600
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
2.5	P 50×3-50" FR ハドル H	150
11	S 100×6-1'50" FR	600
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
5	S 100×3-1'40" FR	300
3	S 25×4-40" E	100
3	D 25×4-45" FR 後半12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		3350



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
11	S 50×12 1~4-60" 5~8-55" 9~12-50" FR	600
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4	P 50×4-60" FR ハドル DPS	200
14	S 100×8-1'45" FR 一定ペース	800
3	K 50×2-1'30" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
2.5	P 50×3-45" FR ハドル H	150
10	S 100×6-1'40" FR	600
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
4.5	S 100×3-1'30" FR	300
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 後半12.5m顔上げ	150
5	DW	
85		3650



SUNNY FISH

1月19日

火

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
10	S 50×12 1~4-55" 5~8-50" 9~12-45" FR	600
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4	P 50×4-60" FR ハドル DPS	200
16	S 100×10-1'35" FR 一定ペース	1000
2.5	K 50×2-1'20" FLY/FR by25m 板ヘットダウン	100
2	P 50×3-40" FR ハドル H	150
12	S 100×8-1'30" FR	800
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
4	S 100×3-1'20" FR	300
2	S 25×4-30" E	100
3	D 25×4-45" FR 後半12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		4000