



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	K 50×3-1'50" FR 板ヘッドダウン	150
5	K 50×3-1'40" FR K→12サイドスカーリングキック	150
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク	150
9	S 50×6-1'30" FR ストローク数を数え少なく	300
13.5	P 100×5 -2'50"×2-2'40"×2-2'30"×1 FR パドル	500
5	P 50×3-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	1) S 50×3-1'30" FR フォーム	150
2.5	2) S 100×1-2'30" FR H	100
4.5	3) S 50×3-1'30" FR フォーム	150
4	4) S 150×1-4'00" FR H	150
	1)→2)→3)→4)レストナシ	
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
86.5		2350



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
5	K 50×3-1'40" FR 板ヘッドダウン	150
4.5	K 50×3-1'30" FR K→12サイドスカーリングキック	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
7	S 50×6-1'10" FR ストローク数を数え少なく	300
12.5	P 100×6 -2'10"×2-2'05"×2-2'00"×2 FR パドル	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
5	1) S 50×2-1'15" FR フォーム	200
4	2) S 100×1-2'00" FR H	200
5	3) S 50×2-1'15" FR フォーム	200
6	4) S 150×1-3'00" FR H	300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
86.5		2850



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン	150
4	K 50×3-1'20" FR K→12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
6.5	S 50×6-1'05" FR ストローク数を数え少なく	300
15.5	P 100×8 -2'00"×3-1'55"×3-1'50"×2 FR パドル	800
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	1) S 50×2-1'10" FR フォーム	200
4	2) S 100×1-1'50" FR H	200
4.5	3) S 50×2-1'10" FR フォーム	200
5.5	4) S 150×1-2'50" FR H	300
1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 2セット	
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
86		3100



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン	150
4	K 50×3-1'20" FR K→12サイドスカーリングキック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
6	S 50×6-60" FR ストローク数を数え少なく	300
10.5	P 100×6 -1'50"×2-1'45"×2-1'40"×2 FR ハドル	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
6.5	1) S 50×2-1'05" FR フォーム	300
5	2) S 100×1-1'40" FR H	300
6.5	3) S 50×2-1'05" FR フォーム	300
7.5	4) S 150×1-2'30" FR H	450
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
3	S 25×4-40" E	100
3	D 25×4-45" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
86		3300



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	K 50×3-1'30" FR 板ヘッドダウン	150
4	K 50×3-1'20" FR K→12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
5.5	S 50×6-55" FR ストローク数を数え少なく	300
13	P 100×8 -1'45"×2-1'40"×2-1'35"×2-1'30"×2 FR パドル	800
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
6	1) S 50×2-60" FR フォーム	300
4.5	2) S 100×1-1'30" FR H	300
6	3) S 50×2-60" FR フォーム	300
7	4) S 150×1-2'15" FR H	450
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
3	D 25×4-45" FR 奇数→顔上げ	100
5	DW	
85.5		3550



# SUNNY FISH

1月22日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 50×3-1'20" FR 板ヘッドダウン	150
3.5	K 50×3-1'10" FR K→12サイドスカーリングキック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
8.5	S 50×10-50" FR ストローク数を数え少なく	500
12.5	P 100×8 -1'40"×2-1'35"×2-1'30"×2-1'25"×2 FR パドル	800
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
6	1) S 50×2-60" FR フォーム	300
4	2) S 100×1-1'20" FR H	300
6	3) S 50×2-60" FR フォーム	300
6	4) S 150×1-2'00" FR H	450
2	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット	
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
5	DW	
86.5		3800