



# SUNNY FISH

1月30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
11	S 100×4-2'45" FR タイミングを合わせよう	400
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→グライド by25m	100
5	1) S 50×2-1'15" FR H	200
6	2) S 100×1-3'00" FR フォーム	200
5	3) S 100×1-2'30" FR H	200
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61		1550



# SUNNY FISH

1月30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
11	S 100×5-2'15" FR タイミングを合わせよう	500
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
3	K/S 50×2-1'30" FR K→グライド by25m	100
6.5	1) S 50×3-1'05" FR H	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR フォーム	200
6.5	3) S 150×1-3'15" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61.5		1850



# SUNNY FISH

1月30日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
12.5	S 100×6-2'05" FR タイミングを合わせよう	600
3	ロングトックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m	150
6	1) S 50×3-60" FR H	300
5	2) S 100×1-2'30" FR フォーム	200
6	3) S 150×1-3'00" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61		2000



時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
4	Drill 50×3-1'20" FLY 片手前右/左 by25m	150
15.5	S 100×8-1'55" FR タイミングを合わせよう	800
3	ロングトックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→グライド by25m	150
5.5	1) S 50×3-55" FR H	300
4.5	2) S 100×1-2'15" FR フォーム	200
5.5	3) S 150×1-2'45" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
62		2200



# SUNNY FISH

1月30日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m	150
17.5	S 100×10-1'45" FR タイミングを合わせよう	1000
3	ロングトックパドル 25×4-40" キックを打つ	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド by25m	150
5	1) S 50×3-50" FR H	300
4	2) S 100×1-2'00" FR フォーム	200
5	3) S 150×1-2'30" FR H	300
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	
5	DW	
61.5		2400



# SUNNY FISH

1月30日

土

時間	6		距離
10	UP		
3.5	S 50×4-55" FR		200
3.5	Drill 50×3-1'10" FLY 片手前右/左 by25m		150
12.5	S 100×8-1'35" FR タイミングを合わせよう		800
3	ロングトックパドル 25×4-40" キックを打つ		100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→グライド by25m		150
6.5	1) S 50×3-45" FR H		450
6	2) S 100×1-2'00" FR フォーム		300
6.5	3) S 150×1-2'15" FR H		450
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		
5	DW		
62			2600