



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
9	S 150×2-4'30" FR フォーム	300
5.5	K 50×3-1'50" FR/BA by25m グライド	150
5.5	スカーリング 25×6-55" キック打つ 3スカル1ストローク	150
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
8.5	S 150×2-4'15" FR H	300
6	S 50×4-1'30" FR 1~2→E 3~4→DES	200
5	DW	
60.5		1450



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
8.5	S 200×2-4'15" FR フォーム	400
6.5	K 50×4-1'40" FR/BA by25m グライド	200
5.5	スカーリング 25×6-55" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
8	S 200×2-4'00" FR H	400
8	S 50×6-1'20" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
61		1800



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
8	S 200×2-4'00" FR フォーム	400
6	K 50×4-1'30" FR/BA by25m グライド	200
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
11.5	S 200×3-3'45" FR H	600
7	S 50×6-1'10" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
61.5		2000



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
11.5	S 200×3-3'45" FR フォーム	600
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m グライド	150
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ 3スカル1ストローク	150
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
10.5	S 200×3-3'30" FR H	600
6.5	S 50×6-1'05" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
61		2150



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
10.5	S 200×3-3'30" FR フォーム	600
4.5	K 50×3-1'30" FR/BA by25m グライド	150
4.5	スカーリング 25×6-45" キック打つ 3スカル1ストローク	150
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
13	S 200×4-3'15" FR H	800
6	S 50×6-60" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
61		2350



SUNNY FISH

2月27日 土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
9.5	S 200×3-3'15" FR フォーム	600
5.5	K 50×4-1'20" FR/BA by25m グライド	200
4.5	スカーリング 25×6-45" キック打つ 3スカル1ストローク	150
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
12	S 200×4-3'00" FR H	800
6	S 50×6-60" FR 1~3→E 4~6→DES	300
5	DW	
61.5		2500