



# SUNNY FISH

2月26日 金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR	300
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
5	P 25×6-50" FR パドル DPS3本ずつ	150
13.5	P 50×9-1'30" FR パドル 1E1H×3・2E1H×1	450
3.5	K 50×2-1'50" FR 右キック/左キック/両足	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→グライド	150
16.5	S 100×3×2-2'40" レスト30" FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
5	D 25×6-50" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85		2300



# SUNNY FISH

2月26日 金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR	300
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	P 25×6-45" FR パドル DPS3本ずつ	150
16	P 50×12-1'20" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
3.5	K 50×2-1'40" FR 右キック/左キック/両足	100
6	K/S 50×4-1'30" FR K→グライド	200
14	S 100×3×2-2'15" レスト30" FR	600
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
86		2650



# SUNNY FISH

2月26日 金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
4.5	P 25×6-45" FR パドル DPS3本ずつ	150
14	P 50×12-1'10" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド	200
16.5	S 100×4×2-2'00" レスト30" FR	800
3	S 25×4-45" E	100
5	D 25×6-50" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85		2900



# SUNNY FISH

2月26日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR	300
5	P 50×4-1'15" FR 5ストローク3"ストップ	200
4	P 25×6-40" FR パドル DPS3本ずつ	150
13	P 50×12-1'05" FR パドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→グライド	200
19	S 100×5×2-1'50" レスト30" FR	1000
3	S 25×4-40" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85.5		3150



# SUNNY FISH

2月26日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
7.5	S 100×4-1'50" FR	400
4.5	P 50×4-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	200
3.5	P 25×6-35" FR ハドル DPS3本ずつ	150
12	P 50×12-60" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4.5	K 50×3-1'30" FR 右キック/左キック/両足	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド	200
20.5	S 100×6×2-1'40" レスト30" FR	1200
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
84.5		3450



# SUNNY FISH

2月26日 金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR	400
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
3.5	P 25×6-35" FR ハドル DPS3本ずつ	150
11	P 50×12-55" FR ハドル 1E1H×3・2E1H×2	600
4	K 50×3-1'20" FR 右キック/左キック/両足	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→グライド	200
24.5	S 100×8×2-1'30" レスト30" FR	1600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85		3800