



SUNNY FISH

2月23日 火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
5	P 50×3-1'40" FR 手をグーにして	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル	300
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
8.5	S 100×3-2'45" FR 前後半差の無いように	300
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 3スカル3ストローク	100
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
3	S 50×2-1'30" FR 1/3呼吸	100
6.5	D 25×8-50" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し	200
5	DW	
85.5		2300



SUNNY FISH

2月23日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	ドックパドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
4.5	P 50×3-1'30" FR 手をグーにして	150
9.5	P 50×8-1'10" FR パドル	400
3.5	ロングドックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
9	S 100×4-2'15" FR 前後半差の無いように	400
3.5	K 25×4-50" FR 12サイドスカーリングキック	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
13	S 100×6-2'20"-2'00"交互 FR	600
3.5	S 50×3-1'10" FR 1/3呼吸	150
6.5	D 25×8-50" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し	200
5	DW	
86		2700



SUNNY FISH

2月23日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク	150
4	P 50×3-1'20" FR 手をグーにして	150
10	P 50×10-60" FR パドル	500
4.5	ロングドックパドル 25×6-45" キックを打つ	150
10.5	S 100×5-2'05" FR 前後半差の無いように	500
4.5	K 25×6-45" FR 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
12	S 100×6-2'10"-1'50"交互 FR	600
3	S 50×3-1'05" FR 1/3呼吸	150
6.5	D 25×8-50" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し	200
5	DW	
86		3000



SUNNY FISH

2月23日

火

時間	4		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク		150
3.5	P 50×3-1'15" FR 手をグーにして		150
11	P 50×12-55" FR パドル		600
4.5	ロングドックパドル 25×6-45" キックを打つ		150
11.5	S 100×6-1'55" FR 前後半差の無いように		600
4.5	K 25×6-45" FR 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
11	S 100×6-2'00"-1'40"交互 FR		600
3	S 50×3-60" FR 1/3呼吸		150
6	D 25×8-45" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し		200
5	DW		
85.5			3200



SUNNY FISH

2月23日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
3.5	P 50×3-1'10" FR 手をグーにして	150
10	P 50×12-50" FR パドル	600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ	150
10.5	S 100×6-1'45" FR 前後半差の無いように	600
4	K 25×6-40" FR 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
13.5	S 100×8-1'50"-1'30"交互 FR	800
4	S 50×4-60" FR 1/3呼吸	200
6	D 25×8-45" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し	200
5	DW	
85		3450



SUNNY FISH

2月23日

火

時間	6		距離
10	UP		
5.5	S 50×6-55" FR		300
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク		150
4	P 50×4-60" FR 手をグーにして		200
9	P 50×12-45" FR パドル		600
4	ロングドックパドル 25×6-40" キックを打つ		150
9.5	S 100×6-1'35" FR 前後半差の無いように		600
4	K 25×6-40" FR 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
15	S 100×10-1'40"-1'20"交互 FR		1000
5.5	S 50×6-55" FR 1/3呼吸		300
6	D 25×8-45" FR ①スタート12.5mH 残りE ②1/3呼吸 ③スタート12.5mE 残りH ④前方確認して横呼吸 ①～④繰返し		200
5	DW		
86			3800