



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
3.5	トックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
7.5	1) S 100×1-2'30" FR H	300
9	2) S 50×2-1'30" FR フォーム	300
4.5	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	150
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
62.5		1600



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
3.5	トックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
3.5	ロングトックパドル 25×4-50" キックを打つ	100
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
8	1) S 100×1-2'00" FR H	400
10	2) S 50×2-1'15" FR フォーム	400
6	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	200
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
62.5		1850



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	3	距離
10	UP	
3.5	S 50×3-1'05" FR	150
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
3	トックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
3	ロングトックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
9	1) S 100×1-1'50" FR H	500
11	2) S 50×2-1'05" FR フォーム	500
7.5	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	250
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
62.5		2050



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
3	トックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
3	ロングトックパドル 25×4-45" キックを打つ	100
5.5	Drill 50×4-1'20" FR 片手横右/左 by25m	200
8.5	1) S 100×1-1'40" FR H	500
10	2) S 50×2-60" FR フォーム	500
7.5	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	250
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
62.5		2150



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
7.5	S 100×4-1'50" FR DES	400
3	トックパドル 25×4-40" キックを打つ	100
3	ロングトックパドル 25×4-40" キックを打つ	100
4.5	Drill 50×4-1'10" FR 片手横右/左 by25m	200
7.5	1) S 100×1-1'30" FR H	500
10	2) S 50×2-60" FR フォーム	500
7.5	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	250
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット	
5	DW	
62		2250



# SUNNY FISH

2月13日 土

時間	6	距離
10	UP	
3.5	S 50×4-55" FR	200
6.5	S 100×4-1'40" FR DES	400
3	トックパドル 25×4-40" キックを打つ	100
3	ロングトックパドル 25×4-40" キックを打つ	100
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
8	1) S 100×1-1'20" FR H	600
11	2) S 50×2-55" FR フォーム	600
9	3) D 25×2-45" FR 顔上げ	300
	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット	
5	DW	
62.5		2450