



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	1	距離
10	UP	
6.5	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
4.5	P 50×3-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	150
11	P 100×4-2'45" FR パドル 1/3呼吸	400
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ	150
9	1) S 150×1-4'30" FR	300
5.5	2) S 100×1-2'45" FR	200
2.5	3) S 50×1-1'15" FR	100
0.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット	
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m グライド	100
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト	150
5	D 25×6-50" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
84.5		2300



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
11.5	P 100×5-2'20" FR パドル 1/3呼吸	500
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ	150
10	1) S 150×1-3'20" FR	450
6.5	2) S 100×1-2'10" FR	300
3	3) S 50×1-60" FR	150
1	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	
3	S 25×4-45" E	100
3.5	K 25×4-50" FR/BA by25m グライド	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト	150
5	D 25×6-50" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85.5		2750



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
8.5	P 100×4-2'10" FR パドル 1/3呼吸	400
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ	150
13	1) S 150×1-3'15" FR	600
8	2) S 100×1-2'00" FR	400
3.5	3) S 50×1-55" FR	200
1.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット	
3	S 25×4-45" E	100
3	K 25×4-45" FR/BA by25m グライド	100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト	150
3.5	D 25×4-50" FR 呼吸少なく	100
5	DW	
85		2900



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	4		距離
10	UP		
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し		300
6	S 100×3-2'00" FR DES		300
3.5	P 50×3-1'15" FR 5ストローク3"ストップ		150
10	P 100×5-2'00" FR パドル 1/3呼吸		500
4	Drill 50×3-1'15" FR キャッチアップ		150
12	1) S 150×1-3'00" FR		600
7.5	2) S 100×1-1'50" FR		400
3.5	3) S 50×1-50" FR		200
1.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		
3	S 25×4-40" E		100
3	K 25×4-45" FR/BA by25m グライド		100
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト		150
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく		150
5	DW		
85.5			3100



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
9	P 100×5-1'50" FR パドル 1/3呼吸	500
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ	150
13.5	1) S 150×1-2'45" FR	750
9	2) S 100×1-1'45" FR	500
4	3) S 50×1-45" FR	250
2	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 5セット	
2	S 25×4-30" E	100
3	K 25×4-40" FR/BA by25m グライド	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト	150
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
85		3400



SUNNY FISH

2月12日

金

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5	S 100×3-1'40" FR DES	300
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
8	P 100×5-1'40" FR パドル 1/3呼吸	500
3	Drill 50×3-60" FR キャッチアップ	150
15	1) S 150×1-2'30" FR	900
10	2) S 100×1-1'40" FR	600
4	3) S 50×1-40" FR	300
2.5	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 6セット	
2	S 25×4-30" E	100
3	K 25×4-40" FR/BA by25m グライド	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト	150
4.5	D 25×6-45" FR 呼吸少なく	150
5	DW	
86		3700