



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
6	K 25×6-60" ローリングキック FR/BA by25m	150
5	S 25×6-50" FR/BA by25m	150
5	K/S 50×3-1'40" FR K→6サイト*	150
16	S 100×6 FR -2'50"×2・-2'40"×2・-2'30"×2	600
3.5	S 25×4-50" E	100
5	P 50×3-1'40" FR パドル DPS	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル 丁寧に	300
5	Drill 25×6-50" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4.5	S 50×3-1'30" FR H	150
4.5	S 150×1-4'30" FR 大きく泳ごう	150
5	DW	
84.5		2250



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
6	K 25×6-60" ローリングキック FR/BA by25m	150
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト*	150
19.5	S 100×9 FR -2'20"×3・-2'10"×3・-2'00"×3	900
3	S 25×4-45" E	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
9.5	P 50×8-1'10" FR ハドル 丁寧に	400
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
4.5	S 50×3-1'30" FR H	150
5	S 200×1-5'00" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
86		2750



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
5.5	K 25×6-55" ローリングキック FR/BA by25m	150
4.5	S 25×6-45" FR/BA by25m	150
4	K/S 50×3-1'20" FR K→6サイト*	150
18	S 100×9 FR -2'10"×3・-2'00"×3・-1'50"×3	900
3	S 25×4-45" E	100
4	P 50×3-1'20" FR ハドル DPS	150
11	P 50×10-1'05" FR ハドル 丁寧に	500
4.5	Drill 25×6-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
6	S 50×4-1'30" FR H	200
4.5	S 200×1-4'30" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
86.5		2950



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	K 25×6-55" ローリングキック FR/BA by25m	150
4	S 25×6-40" FR/BA by25m	150
5.5	K/S 50×4-1'20" FR K→6サイト*	200
16.5	S 100×9 FR -2'00"×3・-1'50"×3・-1'40"×3	900
3	S 25×4-40" E	100
5	P 50×4-1'15" FR ハドル DPS	200
12	P 50×12-60" FR ハドル 丁寧に	600
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
6	S 50×4-1'30" FR H	200
4	S 200×1-4'00" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
86.5		3150



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5	K 25×6-50" ローリングキック FR/BA by25m	150
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト*	200
21	S 100×12 FR -2'00"×3-1'50"×3-1'40"×3-1'30"×3	1200
2	S 25×4-30" E	100
4.5	P 50×4-1'10" FR ハドル DPS	200
11	P 50×12-55" FR ハドル 丁寧に	600
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
6	S 50×4-1'30" FR H	200
3.5	S 200×1-3'45" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
85.5		3450



SUNNY FISH

2月10日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
5	K 25×6-50" ローリングキック FR/BA by25m	150
3.5	S 25×6-35" FR/BA by25m	150
4.5	K/S 50×4-1'10" FR K→6サイト*	200
19	S 100×12 FR -1'50"×3・-1'40"×3・-1'30"×3・-1'20"×3	1200
2	S 25×4-30" E	100
4	P 50×4-60" FR ハドル DPS	200
13.5	P 50×16-50" FR ハドル 丁寧に	800
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
3.5	S 200×1-3'30" FR 大きく泳ごう	200
5	DW	
85		3600