



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	1	距離
10	UP	
19.5	S 50×4×3 レスト30" ①-1'30"FR ②-1'45"BA/BR by25m ③-1'20"FR	600
5	Drill 50×3-1'40" FR 3スカル3ストローク	150
16	S 100×6-2'50"-2'40"-2'30"繰返し FR	600
3.5	S 25×4-50" E	100
6	ドックパドル 25×6-60" フルブイ 5ドック1ストローク	150
9	P 50×6-1'30" FR パドル 1E1H	300
3.5	K 100×1-3'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
5	Drill 50×3-1'40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ°	100
5	DW	
86.5		2250



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	2	距離
10	UP	
16.5	S 50×4×3 レスト30" ①-1'15"FR ②-1'30"BA/BR by25m ③-1'10"FR	600
3	Drill 50×2-1'30" FR 3スカル3ストローク	100
26	S 150×8-3'30"-3'20"-3'10"-3'00"繰返し FR	1200
3	S 25×4-45" E	100
4	ドックパドル 25×4-60" フルブイ 5ドック1ストローク	100
8	P 50×6-1'20" FR パドル 1E1H	300
3.5	K 100×1-3'15" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	100
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ ビート板タッチ	100
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ	100
5	DW	
86		2700



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	3	距離
10	UP	
14.5	S 50×4×3 レスト30" ①-1'05"FR ②-1'20"BA/BR by25m ③-60"FR	600
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 3スカル3ストローク	100
24.5	S 150×8-3'20"-3'10"-3'00"-2'50"繰返し FR	1200
3	S 25×4-45" E	100
4	ドックパドル 25×4-55" フルブイ 5ドック1ストローク	100
10	P 50×8-1'15" FR パドル 1E1H	400
6	K 100×2-3'00" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ ビート板タッチ	100
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ	100
5	DW	
86		2900



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	4	距離
10	UP	
13.5	S 50×4×3 レスト30" ①-60"FR ②-1'15"BA/BR by25m ③-55"FR	600
2.5	Drill 50×2-1'20" FR 3スカル3ストローク	100
25.5	S 150×9-3'00"-2'50"-2'40"繰返し FR	1350
3	S 25×4-40" E	100
4	ドックパドル 25×4-55" フルブイ 5ドック1ストローク	100
10	P 50×8-1'15" FR パドル 1E1H	400
6	K 100×2-3'00" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ°	100
5	DW	
86		3050



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	5	距離
10	UP	
13.5	S 50×4×3 レスト30" ①-60"FR ②-1'10"BA/BR by25m ③-55"FR	600
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
24	S 150×9-2'50"-2'40"-2'30"繰返し FR	1350
2	S 25×4-30" E	100
5	ドックパドル 25×6-50" フルブイ 5ドック1ストローク	150
9.5	P 50×8-1'10" FR パドル 1E1H	400
5.5	K 100×2-2'45" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ°	100
5	DW	
85.5		3200



# SUNNY FISH

2月9日

火

時間	6	距離
10	UP	
18	S 100×3×3 レスト30" ①-1'50"FR ②-2'10"IM ③-1'40"FR	900
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
22.5	S 150×9-2'40"-2'30"-2'20"繰返し FR	1350
2	S 25×4-30" E	100
5	ドックパドル 25×6-50" フルブイ 5ドック1ストローク	150
8	P 50×8-60" FR パドル 1E1H	400
5	K 100×2-2'30" FR/BA by25m 板ヘッドダウン	200
3.5	Drill 50×3-1'10" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
4	D 25×4-60" FR 5mラインで5"ストップ°	100
5	DW	
86.5		3500