



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	1	距離
10	UP	
19	S 50×4×3 レスト30" ①-1'30"FR ②-1'40"BA/FR by25m ③-1'20"FR	600
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	150
7	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'30" FR プルプイ by25m	200
12	P 50×8-1'30" FR パドル	400
3.5	Drill 25×4-50" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
3	S 50×2-1'30" FR H	100
5	DW	
85.5		2300



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	2	距離
10	UP	
24.5	S 50×6×3 レスト30" ①-1'15"FR ②-1'30"BA/FR by25m ③-1'10"FR	900
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
17.5	S 100×8-2'20"-2'00"交互 FR	800
3	K 50×2-1'30" FR 12サイド/6サイド by25m	100
6.5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'15" FR プルプイ by25m	200
8.5	P 100×4-2'10" FR パドル	400
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85		2750



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	3	距離
10	UP	
22.5	S 50×6×3 レスト30" ①-1'10"FR ②-1'20"BA/FR by25m ③-1'05"FR	900
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
20	S 100×10-2'10"-1'50"交互 FR	1000
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイド/6サイド by25m	100
6	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-3'00" FR プルプイ by25m	200
10	P 100×5-2'00" FR パドル	500
3	Drill 25×4-45" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85.5		3050



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	4	距離
10	UP	
21	S 50×6×3 レスト30" ①-1'05"FR ②-1'15"BA/FR by25m ③-60"FR	900
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
18.5	S 100×10-2'00"-1'40"交互 FR	1000
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5.5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-2'45" FR フルブイ by25m	200
11	P 100×6-1'50" FR パドル	600
4	Drill 25×6-40" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85.5		3250



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	5	距離
10	UP	
19.5	S 50×6×3 レスト30" ①-60"FR ②-1'10"BA/FR by25m ③-55"FR	900
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
20	S 100×12-1'50"-1'30"交互 FR	1200
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5.5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-2'45" FR フルブイ by25m	200
13.5	P 100×8-1'40" FR パドル	800
2.5	Drill 25×4-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	100
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
85.5		3600



SUNNY FISH

2月5日

金

時間	6	距離
10	UP	
18	S 50×6×3 レスト30" ①-55"FR ②-1'05"BA/FR by25m ③-50"FR	900
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
19	S 100×12-1'45"-1'25"交互 FR	1200
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5	ドックパドル/P/スカーリング/P 100×2-2'30" FR フルブイ by25m	200
16	P 100×10-1'35" FR パドル	1000
3.5	Drill 25×6-35" FR キャッチアップ° ビート板タッチ	150
2.5	S 50×2-1'15" FR H	100
5	DW	
86		3850