



SUNNY FISH

2月3日

水

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	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク	150
13	P 50×3×3-1'20" レスト30" FR ハドル	450
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
13.5	1) S 150×1-4'30" FR フォーム	450
7.5	2) S 50×2-1'15" FR H	300
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
3	S 100×1-2'45" FR 大きく	100
5	DW	
86		2300



SUNNY FISH

2月3日

水

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	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 3スカル1ストローク	150
14.5	P 50×3×4-1'05" レスト30" FR ハドル	600
3	P 50×2-1'30" FR 5ストローク3"ストップ	100
15	1) S 200×1-5'00" FR フォーム	600
6	2) S 50×2-60" FR H	300
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
2.5	S 100×1-2'30" FR 大きく	100
5	DW	
87		2700



SUNNY FISH

2月3日

水

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	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 3スカル1ストローク	150
13.5	P 50×3×4-60" レスト30" FR パドル	600
2.5	P 50×2-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	100
13.5	1) S 200×1-4'30" FR フォーム	600
8	2) S 50×3-55" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
5	D 25×6-50" FR 奇数→顔上げ	150
2	S 100×1-2'15" FR 大きく	100
5	DW	
85.5		2900



SUNNY FISH

2月3日

水

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	300
5.5	スカーリング 25×6-55" プルプイ 3スカル1ストローク	150
16	P 50×4×4-55" レスト30" FR パドル	800
4	P 50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
12	1) S 200×1-4'00" FR フォーム	600
7.5	2) S 50×3-50" FR H	450
1	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
2	S 100×1-2'00" FR 大きく	100
5	DW	
85.5		3150



SUNNY FISH

2月3日

水

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	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
15	P 50×4×4-50" レスト30" FR パドル	800
2.5	P 50×2-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	100
15	1) S 200×1-3'45" FR フォーム	800
9	2) S 50×3-45" FR H	600
1.5	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット	
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
2	S 100×1-1'50" FR 大きく	100
5	DW	
85.5		3450



SUNNY FISH

2月3日

水

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 3スカル1ストローク	150
13.5	P 50×4×4-45" レスト30" FR パドル	800
3.5	P 50×3-1'10" FR 5ストローク3"ストップ	150
17.5	1) S 200×1-3'30" FR フォーム	1000
6.5	2) S 50×2-40" FR H	500
2	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 5セット	
3.5	K 50×3-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	150
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→顔上げ	150
2	S 100×1-1'45" FR 大きく	100
5	DW	
87		3700