



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
8.5	S 100×3-2'45" FR DES	300
5.5	K 50×3-1'50" FR 12サイトスカーリングキック	150
5	Drill 25×6-50" FR 3スカル3ストローク	150
9	S 50×6-1'30" FR DPS3本ずつ	300
14	S 100×5-2'45" FR 平均泳速を速く	500
3.5	S 25×4-50" E	100
9	P 50×6-1'30" FR ハドル	300
3.5	P 50×2-1'40" FR 5ストローク3"ストップ	100
6	S 50×4-1'30" FR H	200
5	DW	
85		2300



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	2		距離
10	UP		
7.5	S 50×6-1'15" FR		300
7	S 100×3-2'20" FR	DES	300
5	K 50×3-1'40" FR	12サイトスカーリングキック	150
5	Drill 25×6-50" FR	3スカル3ストローク	150
8	S 50×6-1'20" FR	DPS3本ずつ	300
15	S 100×6-2'30" FR	平均泳速を速く	600
3	S 25×4-45" E		100
9.5	P 50×8-1'10" FR	パドル	400
4.5	P 50×3-1'30" FR	5ストローク3"ストップ	150
6	S 50×4-1'30" FR	H	200
5	DW		
85.5			2650



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	3		距離
10	UP		
6.5	S 50×6-1'05" FR		300
6.5	S 100×3-2'10" FR	DES	300
4.5	K 50×3-1'30" FR	12サイトスカーリングキック	150
4.5	Drill 25×6-45" FR	3スカル3ストローク	150
7.5	S 50×6-1'15" FR	DPS3本ずつ	300
18	S 100×8-2'15" FR	平均泳速を速く	800
3	S 25×4-45" E		100
10	P 50×10-60" FR	パドル	500
4	P 50×3-1'20" FR	5ストローク3"ストップ	150
6	S 50×4-1'30" FR	H	200
5	DW		
85.5			2950



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	4		距離
10	UP		
6	S	50×6-60" FR	300
6	S	100×3-2'00" FR DES	300
4.5	K	50×3-1'30" FR 12サイトスカーリングキック	150
4.5	Drill	25×6-45" FR 3スカル3ストローク	150
7	S	50×6-1'10" FR DPS3本ずつ	300
20	S	100×10-2'00" FR 平均泳速を速く	1000
3	S	25×4-40" E	100
9	P	50×10-55" FR パドル	500
4	P	50×3-1'20" FR 5ストローク3"ストップ	150
6	S	50×4-1'30" FR H	200
5	DW		
85			3150



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	5		距離
10	UP		
6	S 50×6-60" FR		300
5.5	S 100×3-1'50" FR	DES	300
4.5	K 50×3-1'30" FR	12サイトスカーリングキック	150
4	Drill 25×6-40" FR	3スカル3ストローク	150
6.5	S 50×6-1'05" FR	DPS3本ずつ	300
22	S 100×12-1'50" FR	平均泳速を速く	1200
2	S 25×4-30" E		100
10	P 50×12-50" FR	パドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR	5ストローク3"ストップ	150
6	S 50×4-1'30" FR	H	200
5	DW		
85			3450



SUNNY FISH

2月2日

火

時間	6		距離
10	UP		
5.5	S 50×6-55" FR		300
7	S 100×4-1'45" FR	DES	400
4	K 50×3-1'20" FR	12サイトスカーリングキック	150
4	Drill 25×6-40" FR	3スカル3ストローク	150
6	S 50×6-60" FR	DPS3本ずつ	300
23.5	S 100×14-1'40" FR	平均泳速を速く	1400
2	S 25×4-30" E		100
9	P 50×12-45" FR	パドル	600
3.5	P 50×3-1'10" FR	5ストローク3"ストップ	150
6	S 50×4-1'30" FR	H	200
5	DW		
85.5			3750