



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200
6	S 50×4-1'30" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	200
5	Drill 50×3-1'40" FR 片手横右/左 by25m	150
9	S 50×6-1'30" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト/6サイト by25m	100
16	S 100×6-2'45"-2'30"交互 FR	600
5	DW	
61.5		1550



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	2	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
7.5	S 50×6-1'15" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 片手横右/左 by25m	150
7.5	S 50×6-1'15" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
3.5	K 50×2-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	100
17.5	S 100×8-2'20"-2'00"交互 FR	800
5	DW	
61.5		1850



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	3	距離
10	UP	
6	S 25×8-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6.5	S 50×6-1'05" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
6.5	S 50×6-1'05" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サ卜°/6サ卜° by25m	100
20	S 100×10-2'10"-1'50"交互 FR	1000
5	DW	
61		2050



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	4	距離
10	UP	
5.5	S 25×8-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
4	Drill 50×3-1'20" FR 片手横右/左 by25m	150
6	S 50×6-60" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	100
22	S 100×12-2'00"-1'40"交互 FR	1200
5	DW	
61.5		2250



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	5	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200
6	S 50×6-60" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
6	S 50×6-60" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	300
2.5	K 50×2-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	100
23.5	S 100×14-1'50"-1'30"交互 FR	1400
5	DW	
61		2450



SUNNY FISH

3月5日

土

時間	6	距離
10	UP	
4.5	S 25×8-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 50×6-55" FR 右呼吸/左呼吸 by25m	300
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 片手横右/左 by25m	150
7.5	S 50×8-55" FR E/H by25m 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	400
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	150
22	S 100×14-1'45"-1'25"交互 FR	1400
5	DW	
62		2600