



# SUNNY FISH

3月9日

水

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
4	ドックパドル 25×4-60" プルプイ 5ドック1ストローク	100
16.5	P 100×3×2 レスト30" FR パドル ①-2'30" ②-2'45"	600
3.5	S 25×4-50" E	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置で	100
7.5	S 50×5-1'30" FR 左右の腕のタイミング	250
3.5	K 50×2-1'50" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
7.5	1) S 100×1-2'30" FR H	300
9	2) S 25×4-45" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
85		2350



# SUNNY FISH

3月9日

水

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
4	トックパドル 25×4-60" プルプイ 5ドック1ストローク	100
20	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-2'00" ②-2'20"	900
3	S 25×4-45" E	100
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置で	100
6.5	S 50×5-1'15" FR 左右の腕のタイミング	250
3.5	K 50×2-1'40" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
6	1) S 100×1-2'00" FR H	300
9	2) S 25×4-45" FR E	300
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	
5	DW	
85.5		2750



# SUNNY FISH

3月9日

水

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
3.5	トックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
18.5	P 100×3×3 レスト30" FR パドル ①③-1'50" ②-2'10"	900
3	S 25×4-45" E	100
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置で	100
6.5	S 50×6-1'05" FR 左右の腕のタイミング	300
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m 板ヘットダウン	150
7.5	1) S 100×1-1'50" FR H	400
11	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3050



# SUNNY FISH

3月9日

水

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
3.5	トックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
23.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'40" ②④-2'00"	1200
3	S 25×4-40" E	100
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置で	100
5	S 50×5-60" FR 左右の腕のタイミング	250
3	K 50×2-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	100
6.5	1) S 100×1-1'40" FR H	400
11	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3250



# SUNNY FISH

3月9日

水

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
3.5	トックパドル 25×4-50" プルプイ 5ドック1ストローク	100
21.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'30" ②④-1'50"	1200
2	S 25×4-30" E	100
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ 腰の位置で	100
7.5	S 50×8-55" FR 左右の腕のタイミング	400
4.5	K 50×3-1'30" BR/FR by25m 板ヘッドダウン	150
6	1) S 100×1-1'30" FR H	400
11	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3450



# SUNNY FISH

3月9日

水

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
3.5	トックパドル 25×4-50" プルプイ 5ドック1ストローク	100
20.5	P 100×3×4 レスト30" FR パドル ①③-1'25" ②④-1'45"	1200
2	S 25×4-30" E	100
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ 腰の位置で	100
8.5	S 50×10-50" FR 左右の腕のタイミング	500
4	K 50×3-1'20" BR/FR by25m 板ヘットダウン	150
5.5	1) S 100×1-1'20" FR H	400
11	2) S 25×4-40" FR E	400
	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット	
5	DW	
86		3650