



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
3.5	K 25×4-50" BR/FR by25m グライド	100
3.5	S 25×4-50" BR/FR by25m	100
3.5	K 50×2-1'50" FR 12サイト*スカーリング*キック	100
3.5	Drill 50×2-1'40" FR 3スカル3ストローク	100
10.5	1) S 100×2-2'40" FR	400
10.5	2) S 50×4-1'20" FR	400
5.5	3) S 25×4-40" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
12	P 50×8-1'30" FR パドル 1/3呼吸	400
3	S 100×1-2'45" FR フォーム	100
5	DW	
85		2250



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
3.5	K 25×4-50" BR/FR by25m グライド	100
4.5	S 25×6-45" BR/FR by25m	150
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト*スカーリング*キック	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR 3スカル3ストローク	150
8.5	1) S 100×2-2'10" FR	400
8.5	2) S 50×4-1'05" FR	400
4.5	3) S 25×4-35" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
6	ドックパドル 25×6-60" パドル プルプイ	150
11.5	P 50×10-1'10" FR パドル 1/3呼吸	500
3.5	S 150×1-3'30" FR フォーム	150
5	DW	
85		2650



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
3	K 25×4-45" BR/FR by25m グライド	100
4.5	S 25×6-45" BR/FR by25m	150
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト*スカーリング*キック	150
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
12	1) S 100×3-2'00" FR	600
12	2) S 50×6-60" FR	600
4	3) S 25×4-30" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	ドックパドル 25×6-55" パドル プルプイ	150
8.5	P 50×8-1'05" FR パドル 1/3呼吸	400
3.5	S 150×1-3'15" FR フォーム	150
5	DW	
85.5		2950



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
3	K 25×4-45" BR/FR by25m グライド	100
4	S 25×6-40" BR/FR by25m	150
3	K 50×2-1'30" FR 12サイト*スカーリング*キック	100
4	Drill 50×3-1'20" FR 3スカル3ストローク	150
11	1) S 100×3-1'50" FR	600
11	2) S 50×6-55" FR	600
4	3) S 25×4-30" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5.5	ドックパドル 25×6-55" パドル プルプイ	150
12	P 100×6-2'00" FR パドル 1/3呼吸	600
4	S 200×1-4'00" FR フォーム	200
5	DW	
85		3150



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	K 25×6-40" BR/FR by25m グライド	150
3.5	S 25×6-35" BR/FR by25m	150
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*スカーリング*キック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
13.5	1) S 100×4-1'40" FR	800
10	2) S 50×6-50" FR	600
3.5	3) S 25×4-25" FR	200
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
11	P 100×6-1'50" FR パドル 1/3呼吸	600
4	S 200×1-3'45" FR フォーム	200
5	DW	
85.5		3450



SUNNY FISH

3月11日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	K 25×6-40" BR/FR by25m グライド	150
3.5	S 25×6-35" BR/FR by25m	150
4	K 50×3-1'20" FR 12サイト*スカーリング*キック	150
3.5	Drill 50×3-1'10" FR 3スカル3ストローク	150
12	1) S 100×4-1'30" FR	800
9	2) S 50×6-45" FR	600
5	3) S 25×6-25" FR	300
2.5	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット	
5	ドックパドル 25×6-50" パドル プルプイ	150
13.5	P 100×8-1'40" FR パドル 1/3呼吸	800
3.5	S 200×1-3'30" FR フォーム	200
5	DW	
86		3750