



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4.5	S 50×3-1'30" FR E/H by25m	150
13.5	S 100×5-2'45" FR	500
3.5	S 25×4-50" E	100
10	K/キャッチアップ/S 75×4-2'30" FR K→グライド by25m	300
4.5	S 50×3-1'30" FR タイミングを合わせよう	150
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→前方確認して横呼吸	100
5	DW	
62.5		1500



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4.5	S 50×4-1'10" FR E/H by25m	200
13.5	S 100×6-2'15" FR	600
3	S 25×4-45" E	100
9	K/キャッチアップ/S 75×4-2'15" FR K→グライド by25m	300
4.5	S 50×4-1'10" FR タイミングを合わせよう	200
5	D 25×6-50" FR 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61.5		1750



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
4.5	S 50×4-1'05" FR E/H by25m	200
16	S 100×8-2'00" FR	800
3	S 25×4-45" E	100
8	K/キャッチアップ/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
4.5	S 50×4-1'05" FR タイミングを合わせよう	200
5	D 25×6-50" FR 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
62.5		1950



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	S 50×5-60" FR E/H by25m	250
14.5	S 100×8-1'50" FR	800
3	S 25×4-40" E	100
8	K/キャッチアップ/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
4	S 50×4-60" FR タイミングを合わせよう	200
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
62		2100



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5.5	S 50×6-55" FR E/H by25m	300
13.5	S 100×8-1'40" FR	800
2	S 25×4-30" E	100
7	K/キャッチアップ/S 75×4-1'45" FR K→グライド by25m	300
5.5	S 50×6-55" FR タイミングを合わせよう	300
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61		2250



SUNNY FISH

3月12日

土

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" 立体	
5	S 50×6-50" FR E/H by25m	300
15	S 100×10-1'30" FR	1000
2	S 25×4-30" E	100
6	K/キャッチアップ/S 75×4-1'30" FR K→グライド by25m	300
6.5	S 50×8-50" FR タイミングを合わせよう	400
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→前方確認して横呼吸	150
5	DW	
61.5		2550