



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	1	距離
10	UP	
7	S 25×8-50" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	200
5.5	S 100×2-2'45" FR	200
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
12.5	P 150×3-4'15" FR パドル フォーム	450
3	Drill 50×2-1'30" FR キャッチアップ	100
13	1) S 150×3-4'20" FR	450
4	2) S 50×2-2'00" E	100
8	3) S 100×3-2'40" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ足首 様々な位置で	100
3.5	K/S 50×2-1'40" FR K→6サイト	100
3.5	D 25×4-50" FR 呼吸少なく	100
3	S 100×1-2'45" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
86		2300



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	2	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
4.5	S 100×2-2'15" FR	200
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
12.5	P 200×3-4'15" FR パドル フォーム	600
2.5	Drill 50×2-1'20" FR キャッチアップ	100
13	1) S 150×4-3'15" FR	600
3	2) S 50×2-1'30" E	100
6.5	3) S 100×3-2'10" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ足首 様々な位置で	100
4.5	K/S 50×3-1'30" FR K→6サイト	150
3.5	D 25×4-50" FR 呼吸少なく	100
3.5	S 150×1-3'30" FR 丁寧に泳ごう	150
5	DW	
85.5		2800



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	3	距離
10	UP	
9	S 25×12-45" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
6	S 100×3-2'05" FR	300
4	トックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
16	P 200×4-4'00" FR パドル フォーム	800
2.5	Drill 50×2-1'15" FR キャッチアップ	100
12	1) S 150×4-3'00" FR	600
3	2) S 50×2-1'30" E	100
6	3) S 100×3-2'00" FR	300
	1)→2)→3)レストナシ	
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ足首 様々な位置で	100
2.5	K/S 50×2-1'20" FR K→6サイト	100
3.5	D 25×4-50" FR 呼吸少なく	100
2	S 100×1-2'10" FR 丁寧に泳ごう	100
5	DW	
85.5		3000



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	4	距離
10	UP	
8	S 25×12-40" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
5.5	S 100×3-1'55" FR	300
4	トックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
15	P 200×4-3'45" FR パドル フォーム	800
2.5	Drill 50×2-1'15" FR キャッチアップ	100
11	1) S 150×4-2'45" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" E	100
7.5	3) S 100×4-1'50" FR	400
	1)→2)→3)レストナシ	
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ足首 様々な位置で	100
3.5	K/S 50×3-1'15" FR K→6サイト	150
3	D 25×4-45" FR 呼吸少なく	100
4	S 200×1-4'00" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
85.5		3250



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	5	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
7	S 100×4-1'45" FR	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
14	P 200×4-3'30" FR パドル フォーム	800
2.5	Drill 50×2-1'10" FR キャッチアップ	100
10	1) S 150×4-2'30" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" E	100
10	3) S 100×6-1'40" FR	600
	1)→2)→3)レストナシ	
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ足首 様々な位置で	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト	150
3	D 25×4-45" FR 呼吸少なく	100
4	S 200×1-3'45" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
85.5		3550



SUNNY FISH

3月15日

火

時間	6	距離
10	UP	
7	S 25×12-35" FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300
10	S 100×6-1'40" FR	600
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
13	P 200×4-3'15" FR パドル フォーム	800
2.5	Drill 50×2-1'10" FR キャッチアップ	100
9	1) S 150×4-2'15" FR	600
2.5	2) S 50×2-1'15" E	100
9	3) S 100×6-1'30" FR	600
	1)→2)→3)レストナシ	
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ足首 様々な位置で	100
3.5	K/S 50×3-1'10" FR K→6サイト	150
3	D 25×4-45" FR 呼吸少なく	100
3.5	S 200×1-3'30" FR 丁寧に泳ごう	200
5	DW	
85		3750