



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5	Drill 25×6-50" BR 2K1P	150
4.5	Drill 50×3-1'30" FR キャッチアップ	150
11	S 100×4-2'45" FR 一定ペース	400
6	ドックハドル 25×6-60" プルプイ 5ドック1ストローク	150
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置で	100
12	P 50×8-1'30" FR ハドル 1E1H	400
5	K 50×3-1'40" FR 12サイト/6サイト by25m	150
10	S 100×4-2'30" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	100
5	DW	
85.5		2300



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
5	Drill 25×6-50" BR 2K1P	150
4	Drill 50×3-1'20" FR キャッチアップ	150
9	S 100×4-2'15" FR 一定ペース	400
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
4	スカーリング 25×4-60" プルプイ 腰の位置で	100
12.5	P 50×10-1'15" FR パドル 1E1H	500
4.5	K 50×3-1'30" FR 12サイト/6サイト by25m	150
13	S 100×3×2-2'05" レスト30" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		2650



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" BR 2K1P	150
5	Drill 50×4-1'15" FR キャッチアップ	200
10	S 100×5-2'00" FR 一定ペース	500
4	ドックパドル 25×4-55" プルプイ 5ドック1ストローク	100
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置で	100
13	P 50×12-1'05" FR パドル 1E1H	600
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	200
12	S 100×3×2-1'55" レスト30" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	100
5	DW	
86		2950



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4.5	Drill 25×6-45" BR 2K1P	150
4.5	Drill 50×4-1'10" FR キャッチアップ	200
11	S 100×6-1'50" FR 一定ペース	600
5.5	ドックパドル 25×6-55" プルプイ 5ドック1ストローク	150
4	スカーリング 25×4-55" プルプイ 腰の位置で	100
12	P 50×12-60" FR パドル 1E1H	600
5.5	K 50×4-1'20" FR 12サイト/6サイト by25m	200
11	S 100×3×2-1'45" レスト30" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-40" E	100
3	D 25×4-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	100
5	DW	
85		3100



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
4	Drill 25×6-40" BR 2K1P	150
4.5	Drill 50×4-1'05" FR キャッチアップ	200
13.5	S 100×8-1'40" FR 一定ペース	800
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ 腰の位置で	100
12	P 50×12-60" FR パドル 1E1H	600
4.5	K 50×4-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	200
10	S 100×3×2-1'35" レスト30" FR 頑張ろう	600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	150
5	DW	
84.5		3350



SUNNY FISH

3月18日

金

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
4	Drill 25×6-40" BR 2K1P	150
4	Drill 50×4-60" FR キャッチアップ	200
12.5	S 100×8-1'35" FR 一定ペース	800
5	ドックパドル 25×6-50" プルプイ 5ドック1ストローク	150
3.5	スカーリング 25×4-50" プルプイ 腰の位置で	100
11	P 50×12-55" FR パドル 1E1H	600
4.5	K 50×4-1'10" FR 12サイト/6サイト by25m	200
14	S 100×3×3-1'25" レスト30" FR 頑張ろう	900
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→スタート12.5m顔上げ	150
5	DW	
85.5		3650