



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
4.5	S 150×1-4'30" FR	150
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
6	スカーリング 25×6-60" キック打つ	150
9	K/キャッチアップ/S 75×4-2'15" FR K→グライド by25m	300
10	S 100×4-2'30" FR 頑張ろう	400
3.5	S 25×4-50" E	100
6	S 50×4-1'30" FR 1E1H	200
5	DW	
62		1500



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	2	距離
10	UP	
5	S 50×4-1'15" FR	200
7	S 150×2-3'30"-3'15" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
6	スカーリング 25×6-60" キック打つ	150
8	K/キャッチアップ/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
8.5	S 100×4-2'05" FR 頑張ろう	400
3	S 25×4-45" E	100
7.5	S 50×6-1'15" FR 2E1H	300
5	DW	
62		1750



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	3	距離
10	UP	
4.5	S 50×4-1'05" FR	200
6	S 150×2-3'15"-3'00" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
5.5	スカーリング 25×6-55" キック打つ	150
8	K/キャッチアップ/S 75×4-2'00" FR K→グライド by25m	300
11.5	S 100×6-1'55" FR 頑張ろう	600
3	S 25×4-45" E	100
6.5	S 50×6-1'05" FR 2E1H	300
5	DW	
62		1950



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	4	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
6	S 150×2-3'00"-2'45" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
5.5	スカーリング 25×6-55" キック打つ	150
7.5	K/キャッチアップ/S 75×4-1'50" FR K→グライド by25m	300
14	S 100×8-1'45" FR 頑張ろう	800
3	S 25×4-40" E	100
6	S 50×6-60" FR 2E1H	300
5	DW	
63		2150



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	5	距離
10	UP	
4	S 50×4-60" FR	200
5.5	S 150×2-2'45"-2'30" FR	300
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ	150
6.5	K/キャッチアップ/S 75×4-1'40" FR K→グライド by25m	300
16	S 100×10-1'35" FR 頑張ろう	1000
2	S 25×4-30" E	100
6	S 50×6-60" FR 2E1H	300
5	DW	
62		2350



SUNNY FISH

3月26日

土

時間	6	距離
10	UP	
4	S 50×4-55" FR	200
7.5	S 150×3-2'45"-2'30"-2'15" FR	450
2	スカーリング 30"×2 レスト30" その場でキープ	
5	スカーリング 25×6-50" キック打つ	150
6	K/キャッチアップ/S 75×4-1'30" FR K→グライド by25m	300
14	S 100×10-1'25" FR 頑張ろう	1000
2	S 25×4-30" E	100
6	S 50×6-60" FR 2E1H	300
5	DW	
61.5		2500