



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	1	距離
10	UP	
6	S 50×4-1'30" FR	200
5.5	S 100×2-2'45" FR DES	200
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 背面 腰の位置で	150
13.5	P 50×9-1'40"-1'30"-1'20"繰返し FR ハドル	450
10	K/キャッチアップ/S 25×12-50" FR K→グライド	300
8	S 100×3-2'45" FR	300
3.5	S 25×4-50" E	100
8	S 100×3-2'40" FR	300
3.5	S 25×4-50" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	100
2.5	S 100×1-2'45" FR フォーム	100
5	DW	
85		2300



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	2	距離
10	UP	
7.5	S 50×6-1'15" FR	300
7	S 100×3-2'20" FR DES	300
6	スカーリング 25×6-60" プルプイ 背面 腰の位置で	150
14	P 50×12-1'15"-1'10"-1'05"繰返し FR ハドル	600
9	K/キャッチアップ/S 25×12-45" FR K→グライド	300
9	S 100×4-2'15" FR	400
3	S 25×4-45" E	100
6.5	S 100×3-2'10" FR	300
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	100
2.5	S 100×1-2'30" FR フォーム	100
5	DW	
86		2750



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	3	距離
10	UP	
6.5	S 50×6-1'05" FR	300
6.5	S 100×3-2'10" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 背面 腰の位置で	100
13	P 50×12-1'10"-1'05"-60"繰返し FR ハドル	600
9	K/キャッチアップ/S 25×12-45" FR K→グライド	300
13	S 100×6-2'10" FR	600
3	S 25×4-45" E	100
8	S 100×4-2'00" FR	400
3	S 25×4-45" E	100
3.5	D 25×4-50" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	100
2	S 100×1-2'15" FR フォーム	100
5	DW	
86		3000



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	4	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
6	S 100×3-2'00" FR DES	300
3.5	スカーリング 25×4-55" プルプイ 背面 腰の位置で	100
12	P 50×12-1'05"-60"-55"繰返し FR ハドル	600
8	K/キャッチアップ/S 25×12-40" FR K→グライド	300
12	S 100×6-2'00" FR	600
3	S 25×4-40" E	100
11	S 100×6-1'50" FR	600
3	S 25×4-40" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	150
2	S 100×1-2'00" FR フォーム	100
5	DW	
86		3250



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	5	距離
10	UP	
6	S 50×6-60" FR	300
5.5	S 100×3-1'50" FR DES	300
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 背面 腰の位置で	150
11	P 50×12-60"-55"-50"繰返し FR ハドル	600
7	K/キャッチアップ/S 25×12-35" FR K→グライド	300
14.5	S 100×8-1'50" FR	800
2	S 25×4-30" E	100
10	S 100×6-1'40" FR	600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	150
2	S 100×1-1'50" FR フォーム	100
5	DW	
84.5		3500



# SUNNY FISH

3月29日

火

時間	6	距離
10	UP	
5.5	S 50×6-55" FR	300
7	S 100×4-1'45" FR DES	400
5	スカーリング 25×6-50" プルプイ 背面 腰の位置で	150
12.5	P 50×15-55"-50"-45"繰返し FR ハドル	750
7	K/キャッチアップ/S 25×12-35" FR K→グライド	300
13.5	S 100×8-1'40" FR	800
2	S 25×4-30" E	100
9	S 100×6-1'30" FR	600
2	S 25×4-30" E	100
4.5	D 25×6-45" FR 奇数→後半12.5m顔上げ	150
2	S 100×1-1'45" FR フォーム	100
5	DW	
85		3750