

2009年10月5日 (月) フリーコース 20:15 21:15

**W-up** 400  
**Pull** 200 x 8 **Fr** 3:00 (2'36-38)  
100 x 4 **Fr** 1:30 (1'14-16)  
**Kick** 100 x 3 **Br** 2:20 NoBoard (1'37-39)  
**Down** 200  
**Total** 2,900 m

コメント 有酸素系のメニュー後、ブレキック

2009年10月6日 (火) 休み

2009年10月7日 (水) フリーコース 20:20 21:15

**W-up** 200  
**Pull** 200 x 7 **Fr** 3:00 (2'31-34)  
100 x 4 **Fr** 1:30 (1'13-14)  
**Kick** 100 x 3 **Br** 2:20 NoBoard (1'34-36)  
**Down** 200  
**Total** 2,500 m

コメント 有酸素系メニュー&ブレキック

2009年10月8日 (木) 休み

**Total** 0 m

コメント

2009年10月9日 (金) フリーコース ARAI 19:30 20:20

**W-up** 200  
**Drill** 25 x 8  
50 x 4  
**Down** 100  
**Total** 700 m

コメント 肩負傷のためのんびり泳

2009年10月10日 (土) チーム練 17:40 19:30

**W-up** 400  
**Kick** 25 x 4 **cho** 1:00 潜水K  
**Drill** 100 x 2 x 3 **cho** 2:30 1t:25SLD/25SK/50S 2t:SA/S  
**Swim** 25 x 4 **cho** 1:00 Hup15m, QAP15m  
**ES** 100  
**Kick** 400 Form/Bup by50  
75 x 4 **cho** 2:00 50SM(+10") 25Hard  
**ES** 100  
**Drill** 25 x 8 **cho** 1:00 Sc(F,M,R,PP,肘立て両手,片手,キャッチプル横,縦)  
50 x 4 x 3 **cho** 1:20 DogP/S DogSA/S SA(右・左・3回・交互)/S  
**Swim** 50 x 4 **Pr** 1:15 Form/Bup  
25 x 4 **Pr** 1:30 SSP, Max  
**Down** 200  
**Total** 3,400 m

コメント ドリル練

2009年10月11日 (日) マスターズ練習会 ウェルサンピア新潟 9:00 11:00

**W-up** 200  
**Drill** 50 x 6 **cho** 1:10 FreePlan  
**Swim** 100 x 5 **cho** 2:10 IM, 50cho/50Fr Alt  
100 x 4 x 2 **cho** 1s:Des(2:00) 2s:E, H Alt(2:30) (Fr 1'16-20, Br1'25, 1'22)  
**ES** 100  
**Kick** 50 x 12 **cho** 1:15 1E3Des Rep.  
**Pull** 50 x 6 **3S** 1:10 Fly2, Ba2, Br2  
**Swim** 50 x 10 **Fr** 1:00 1-2Gride, 3-6Hup20m, 7-10HEby25  
**ES** 100  
**Swim** 50 x 4 x 2 **Pr** 1s:Hard(1:00) 2s:1E3H(1:30)  
50 x 3 **Pr** 3:00 25H From Dive  
**Down** 200  
**Total** 4,150 m

コメント プルでかなり腕にきました。力不足です。

週間トータル距離

13,650