2009年10月19日 （月） **フリーコース** 20:40 21:15

W-up	500				
Kick	100 x 5	**Br**	2:20	NoBoard	(1'37-39)
Swim	50 x 2	**Br**	0:50		(42",44")
Down	200				
Total	1,300 m				

コメント ブレのキックとスイムの確認。

2009年10月20日 （火） **休み**

2009年10月21日 （水） **フリーコース** 20:45 21:15

W-up	600				
Swim	100 x 4	**Br**	2:20	SM, SM/SMH Alt	(1'26, 1'23, 1'26, 1'23)
Down	200				
Total	1,200 m				

コメント 平泳ぎのフォームを確認しつつスムース。

2009年10月22日 （木） **フリーコース** 20:30 21:15

W-up	400				
Drill	50 x 8	**Fr**	1:10	Sc/S	
Swim	100 x 1 x 2	**Br**	2:20	Form	(1'27,1'27)
	50 x 4 x 2	**Br**		1,2t(1:00)Hard 3,4t(1:30)Easy	(38,38,-,-,38,38,-,-)
	200 x 1	**Fly**			(2'56)
Down	200				
Total	1,800 m				

コメント キックの水のあたり、呼吸時の頭の角度を確認。やや上体上げ気味なので修正。

2009年10月23日 （金） **マスターズコース** 19:30 21:00

W-up	200				
Kick	25 x 8	**Pr**	0:50	SLD	
Pull	25 x 6	**Pr**	0:50	Sc Mix	
Swim	50 x 12	**Pr**	1:10	Des1-3, Hold4 Rep.	(43,42,40,39,43,41,40,40)
ES	50				
KS	25 x 8	**Pr**	1:10	Max15m	
ES	50				
Swim	50 x 8	**Pr**	1:30	2H1E Rep.	(Br 38")
Down	400				
Total	2,250 m				

コメント

2009年10月24日 （土） **チーム練** 17:40 19:30

W-up	400				
Drill	25 x 4	**cho**	1:00	Sc	
	100 x 8	**cho**	2:30	P25K25S50	
Swim	50 x 6	**cho**	1:20	Form/Bup	
	50 x 4	**Pr**	1:30	E/H	
	25 x 4	**Pr**	1:30	SSP, Max	
Down	200				
Total	2,100 m				

コメント フォームとタイミングの確認。

2009年10月25日 （日） **大会** **日本海マスターズ富山**

50m平泳ぎ	33"73	2位
100m平泳ぎ	1'15"28	3位
混合200mフリーリレー	1'57"42（4泳）	1位
200mフリーリレー	1'44"20（4泳）	2位

コメント

週間トータル距離 8,650