2009年10月26日 （月） **フリーコース** 20:30 21:15

W-up	400			SKPS	
Drill	50 x 20	**4S**	1:15	Sc/Sなど	
Swim	50 x 2	**Fly**	0:50	Form	(34", 36")
Down	100				
Total	1,600 m				

コメント リカバリースイムとバタフライのフォーミング

2009年10月27日 （火） **休み**

2009年10月28日 （水） **フリーコース** 20:30 21:15

W-up	400			SKPS	
Drill	50 x 20	**4S**	1:15	Sc/Sなど	
Swim	50 x 4	**Fly**	0:50	Form	(34", 34", 35", 36")
Down	200				
Total	1,800 m				

コメント スカーリングで水感を確かめる。バタフライのフォーミング。

2009年10月29日 （木） **フリーコース** 20:30 21:15

W-up	400			SKPS	
Drill	50 x 20	**4S**	1:15	Sc/Sなど	
Swim	200 x 1	**Fly**			(2'33)
Down	200				
Total	1,800 m				

コメント

2009年10月30日 （金） **マスターズコース** 19:30 21:15

W-up	200				
Kick	25 x 8	**4S**	0:50	SK, SLD Alt	
	50 x 8	**4S**	1:30	E/H	
Pull	25 x 6	**cho**	0:50	Sc Mix	
Swim	100 x 4	**IM**	3:00	IMJog	(1'19,19,17,18)
ES	50				
KS	25 x 8	**Pr**	1:00	R, L, E, H Rep.	
Swim	50 x 8	**Pr**	1:10	2H1E(1:30)	(38",37"5,37"5,-,37"5,37"5,-,37")
Down	1000				
Total	3,000 m				

コメント ブレは重心移動とプルの脇締めを意識。

2009年10月31日 （土） **チーム練** 17:30 19:15

W-up	400				
Drill	50 x 8	**cho**	1:15	Sc/Drill	
Pull	100 x 4	**Fr**	2:00	Hypo5/3 by50	(1'14-15)
Swim	50 x 4	**Fr**	1:00	E/Bup	
	100 x 4	**Fr**	2:00	E/M/H/E	(1'13-14)
	100 x 2	**Fr**	2:30	Speed	(1'05, 1'03)
ES	100				
Kick	75 x 4	**Pr**	2:20	50E/25H	
	25 x 2	**Pr**	1:30	Speed	
ES	100				
Swim	50 x 4	**Pr**	2:00	VSP SR=2min	(Last 35")
ES	100				
Swim	50 x 2	**Pr**	0:50	RP	(36", 38")
Down	200				
Total	3,150 m				

コメント 100のスピードを意識したメニュー

2009年11月1日 （日） **休み**

コメント

週間トータル距離 11,350