2009年11月16日 （月） **フリーコース** 20:30 21:15

W-up	500				
Drill	50 x 20	**4S**		Sc/S	
Swim	50 x 5	**Fly**	1:10	Hold	(33-34")
Down	250				
Total	2,000 m				

コメント 姿勢とストリームライン

2009年11月17日 （火） **休み**

2009年11月18日 （水） **フリーコース** 20:35 21:15

W-up	250				
Drill	50 x 20	**4S**		Sc/S	
Swim	50 x 5	**Ba**	1:00	Hold	(39-40")
Down	250				
Total	1,750 m				

コメント 姿勢、プルの肘の角度を試行錯誤

2009年11月19日 （木） **フリーコース** 20:35 21:15

W-up	200				
Drill	50 x 16	**4S**	1:15	Sc/S	
Swim	100 x 1	**Fly**	1:20		(1'09)
	50 x 2	**Fly**	0:45		(36",37")
	50 x 4	**Fly**	1:00	Hold	(35",35",36",38")
Down	200				
Total	1,600 m				

コメント 2バタのシミュレーション。

2009年11月20日 （金） **マスターズコース** 19:30 21:00

W-up	200				
Kick	50 x 6	**cho**	1:20	SLD cho/Ba	
Pull	50 x 8	**Fr**	1:10	1-4WP 5-8NP	
Swim	50 x 6	**Pr**	1:10	SA/S	
	25 x 6	**Pr**	1:00	Max15m	
ES	50				
Kick	50 x 6	**Pr**	1:20	2H1E Rep.	(44",45",-,43",45",-)
Swim	25 x 6 x 2	**Pr**		1s(0:45) 2s(1:00)	
Down	1000				
Total	3,000 m				

コメント

2009年11月21日 （土） **チーム練** 17:30 19:05

W-up	400				
Kick	50 x 4 x 2	**4S**	1:10	1s:Mix 2s:4S/Fr	
Swim	25 x 8	**4S**	1:00	Hup, QAP	
ES	50				
Kick	200 x 3	**cho**	4:30	E/M/E/H	(3'25, 3'20, 3'20)
Pull	100 x 9	**cho**	1:45	Des1-3 Rep.	(1'14,13,09,13,11,08,12,09,06)
ES	50				
Drill	100 x 3	**Fr**	2:30	SK/Sc+SK/3strokes1pause/DolFr	
Swim	50 x 6	**cho**	1:00	E,E,H	(Br 42,40,38,44,42,39)
Down	200				
Total	3,400 m				

コメント 持久力系メニュー

2009年11月22日 （日） **フリーコース** 15:30 16:00

W-up	200				
Drill	50 x 8	**Fr**		Sc/S	
Total	600 m				

コメント

週間トータル距離 12,350