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

W-up	500			
Total	500 m			

コメント リカバリースイム

2009年12月1日 （火） **休み**

2009年12月2日 （水） **フリーコース** 20:35 21:15

W-up	100			
Drill	50 x 20	**4S**		Sc/S
Down	100			
Total	1,200 m			

コメント

2009年12月3日 （木） **休み**

Total 0 m

コメント

2009年12月4日 （金） **フリーコース** 霞ヶ浦SC 20:20 21:00

W-up	100			
Drill	50 x 20	**4S**	1:20	
Swim	100 x 2	**Pr**	2:00	
Down	200			
Total	1,500 m			

コメント

2009年12月5日 （土） **チーム練** 17:30 19:05

W-up	400			
KS	50 x 4	**4S**	1:15	
Swim	25 x 4	**cho**	1:00	Hup, QAP
ES	100			
Kick	200 x 3	**4S**	4:30	IM、Fr、IM
Pull	400 x 1		7:00	LSD
↓	200 x 3		3:30	E/H by50
↓	100 x 6		1:45	Des1-3 Rep.
ES	100			
Drill	50 x 6	**Pr**	1:20	Sc/S
Swim	50 x 4 x 2	**Pr**	1:15	SCT SR=1min
	25 x 10	**Pr**	0:30	E/H Alt
ES	100			
	25 x 2	**Pr**	1:30	Max
Down	200			
Total	4,400 m			

コメント 持久力系メニュー、プルの途中から練習しました（1700m程度？）。

2009年12月6日 （日） **フリーコース** 16:00 17:00

W-up	100			
Drill	50 x 6			
Total	400 m			

コメント 水慣れ程度

週間トータル距離 8,000