

2010年1月18日 (月) **フリーコース** 20:45 21:15

**W-up** 800 **Br** SKPS  
**Swim** 50 x 4 **Br** 1:10 リラックスハード (39",39",39",38"5)  
**ES** 100  
**Swim** 50 x 1 **Br** Speed (37"0)  
**Down** 150  
**Total** 1,300 m

**コメント** プレ200m用に楽に長く泳ぐことを意識。50m4本は8~9かき/25m、最後の50スピードは11-10かき

2010年1月19日 (火) **休み**

2010年1月20日 (水) **休み**

**Total** 0 m

**コメント**

2010年1月21日 (木) **フリーコース** 20:40 21:15

**W-up** 800 **Br** SKPS  
**Swim** 100 x 2 **Br** 2:00 リラックスハード (1'22, 1'23)  
**ES** 50  
**Swim** 50 x 1 **Br** Speed (37"0)  
**Down** 200  
**Total** 1,200 m

**コメント** 100mは8かき/25m、50スピード11-11かき

2010年1月22日 (金) **マスターズコース** 19:40 21:15

**W-up** 200  
**Drill** 25 x 8 **Ba** 0:50 SA  
**Swim** 50 x 6 **Ba** 1:15 H/E  
**ES** 50  
**Kick** 100 x 3 **Br** 3:00 SM Mid50SLD (1'47, 1'43, 1'43)  
**Swim** 50 x 8 **Br** 1:10 2H1E2H1E2H (38",39",- ,38",39",- ,38",38")  
25 x 10 **Br** 1:00 E, H Alt  
**Down** 1000  
**Total** 2,700 m

**コメント** 50m8本は9かき/25m、25mHardは10~11かき程度。まだまだ安定せず。

2010年1月23日 (土) **チーム練** 17:30 19:15

**W-up** 400  
**KPS** 200 x 4 **cho** 4:30 SKPS  
**Swim** 25 x 4 **cho** 1:00 奇数:Hup15m 偶数:QAP15m  
**ES** 200  
**Drill** 50 x 6 **cho** 1:20 SLD/S  
50 x 6 **cho** 1:20 Sc/S  
**Swim** 50 x 4 1:15 Form/Bup  
50 x 4 x 2 1:30 VSP  
100  
25 x 2 スタート、ターン練習  
From Dive  
**Down** 200  
**Total** 1,500 m

**コメント** 前半部分だけ泳いで上がりました。

2010年1月24日 (日) **新井記録会** **水夢ランドあらい(短水路)**

50m平泳ぎ 32"44 1位  
100m平泳ぎ 1'11"68 1位大会新  
200m平泳ぎ 2'41"75 5位  
200mMR(1泳Ba) 1'57"79 (31"18) 1位

**コメント** 2010年初レースはほろ苦。

週間トータル距離

6,700