

2010年1月25日 (月)	フリーコース	20:40 21:15
W-up 100	SKPS	
Swim 1600	100Fr/100Ba	
Down 200		
Total 1,900 m		
コメント リカバリースイム		

2010年1月26日 (火) **休み**

2010年1月27日 (水)	フリーコース	20:40 21:15
W-up 200	SKPS	
Swim 1600	100Fr/100Ba	
Down 200		
Total 2,000 m		
コメント のんびり泳		

2010年1月28日 (木)	フリーコース	20:45 21:15
W-up 100	SKPS	
Swim 1600	100Fr/100Ba	
Down 200		
Total 1,900 m		
コメント のんびり泳		

2010年1月29日 (金)	マスタースコース	19:30 21:15
W-up 200		
Kick 50 x 4	Br 1:30	サークルK/ノーマルK
25 x 4	Br 1:00	UW
Pull 25 x 8	Br 1:00	Max15m WP
Swim 50 x 6	Br 1:30	ST&Time (42-44", 6かき/25m)
ES 50		
Pull 100 x 4	Fr 2:30	Hup/SM WP (1'12-13)
Swim 50 x 5	Fr 1:20	2H1E2H Rep H=K,S (41", 32", 42", 29")
25 x 8	4S 1:00	E, H Alt
Down 1000		
Total 2,900 m		
コメント ST&Timeは、ストローク数を前後半の25mで変えずに、タイムも揃えて泳ぐ。		

2010年1月30日 (土)	チーム練	17:15 18:50
W-up 400	SKPS	
Kick 50 x 8	cho 1:20	SLD/KOB
25 x 8	cho 1:00	odd:Form/Hup even:Form/QAP
ES 100		
Kick 200 x 4	4S 4:30	IM, Fr Alt (3'22, 3'17, 3'17, 3'13)
Pull 200 x 6	cho 3:10	1-3t:E/M/E/H, 4-6t:Des (2'38, 2'35, 2'35, 2'37, 2'32, 2'25)
ES 200		
Swim 50 x 3 x 3	4S 1:10	Mix SR=1min
50 x 6	cho 1:00	GoodFeel
Swim 25 x 4	Pr 1:30	Max !
Down 200		
Total 3,300 m		
コメント 持久力練。所用のため、Pull200終了後上がりました。		

2010年1月31日 (日) **休み**

Total 0 m		
コメント		

週間トータル距離

12,000