

2010年2月15日 (月) **フリーコース** 20:40 21:15

---

**W-up** 200  
**Swim** 200 x 6 **Fr** 2:55 (2'36-40)  
**Down** 200  
**Total** 1,600 m

---

コメント

---

2010年2月16日 (火) **フリーコース** 福井アカデミアホテル 21:15 22:00

---

**W-up** 400 SKPS  
**Swim** 100 x 10 **Fr** 1:30 (1'18-20)  
**Kick** 400  
**Down** 200  
**Total** 2,000 m

---

コメント

---

2010年2月17日 (水) **休み**

---

**Total** 0 m

---

コメント

---

2010年2月18日 (木) **フリーコース** 20:45 21:15

---

**W-up** 100  
**Drill** 100 x 4 **Fr** KRLS  
50 x 4 **Fr** 1:00 SA  
**Down** 200  
**Total** 900 m

---

コメント

---

2010年2月19日 (金) **マスターズコース** 19:30 21:15

---

**W-up** 200  
**Kick** 25 x 8 **4S** 0:50 KOB, SLD Alt  
**Drill** 25 x 8 **4S** 0:50 SST  
**Swim** 25 x 12 **4S** 0:40 Des1-3 to Bup  
25 x 8 **4S** 1:00 Max15m  
**ES** 50  
**Kick** 100 x 4 **cho** 3:00 SM 50-75H  
**Swim** 50 x 4 x 2 **Pr** 1s(1:00) 2s(1:20) (Ave. 1s 32", 2s 30")  
**Down** 1000  
**Total** 2,950 m

---

コメント

---

2010年2月20日 (土) **チーム練** 17:30 19:30

---

**W-up** 400  
**Swim** 100 x 4 x 3 **cho** 1s(1:50)2s(1:45)3s(1:40) (Fr, Ba Alt)  
25 x 8 **cho** 1:00 奇数:Form/Hup 偶数:Form/QAP  
**ES** 100  
**Kick** 1500 x 1 **cho** (Fr+4S 26'33)  
**ES** 100  
**Drill** 50 x 3 x 2 1:40 1s:Sc/S 2s:キャッチドリル/S  
25 x 2 1:00 Form, Bup  
**Down** 200  
**Total** 4,050 m

---

コメント 前半は持久力練、後半はドリル。

---

2010年2月21日 (日) **休み**

---

コメント

---