2011年4月11日　（月）　**フリーコース**　Kitz　22:10　23:20

W-up	400				
Kick	400				(6'47)
	50 x 8	**4S**	1:00		(45,47,47,48,48,48,44,45)
ES	100				
Pull	200 x 4	**Fr**	3:00		(2'40)
ES	100				
Drill	50 x 10	**Fr**	1:00	Form	(34-35", last33")
Down	300				
Total	3,000 m				

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月12日　（火）　**フリーコース**　Kitz　22:30　23:25

W-up	400			SKPS	
Kick	100 x 6	**Fr**	2:00	SM/SMH	(1'40-35)
ES	100				
Pull	100 x 8	**Fr**	1:35	E,M,E,H	(1'18,16,20,14)(1'20,16,20,12)
ES	100				
Swim	50 x 4	**Fr**		Form	(34-35")
Down	200				
Total	2,400 m				

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月13日　（水）　**休み**

Total　0 m

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月14日　（木）　**休み**

Total　0 m

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月15日　（金）　**休み**

Total　0 m

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月16日　（土）　**フリーコース**

W-up	400			SKPS	
Swim	100 x 4	**IM**	2:00	IMJog	
Kick	50 x 10	**Fr**	1:10	1-6t:R/K, L/K R,L,Fly/K 7-10t:Hard	
ES	100				(43-44")
Pull	400 x 7	**Fr**		50x8(0:50) 100x4(1:35) 200x2(3:00) 400(6:00) 200x2(3:00) 100x4(1:30)	
ES	100			50x8(0:45) SR=2:00	
Drill	50 x 8	**Fr**	1:10	SLD/S, SK/S, チェンジオーバー	(1'17-19)
Swim	50 x 4	**Fr**	1:15	Form/Bup	
Down	200				
Total	5,100 m				

ｺﾒﾝﾄ

2011年4月17日　（日）　**休み**

Total　0 m

ｺﾒﾝﾄ

週間トータル距離　10,500