2011年4月18日　（月）　**休み**

Total 0 m

コメント

2011年4月19日　（火）　**フリーコース**　Kitz　23:00　23:30

W-up	400				SKPS	
Drill	50 x 8	**Fr**			Sc/S	
Down	200					
Total	1,000 m					

コメント

2011年4月20日　（水）　**フリーコース**　Kitz　21:40　22:50

W-up	400				SKPS	
Swim	100 x 13	**Fr**			1-4t:IM(1:50) 5-9t:Fr(1:40) 10-13t:Fr(1:30)	
ES	100					(1'20)(1'14-15)(1'14-15)
Kick	50 x 10	**Fr**	1:00			
ES	100					
Drill	50 x 10	**Fr**	1:10		SLD/S,KK/S,SK/S,チェンジオーバー/S,3S/S	
Down	200				50x4x2 Ba, Brなど	
Total	3,100 m					

コメント

2011年4月21日　（木）　**休み**

Total 0 m

コメント

2011年4月22日　（金）　**マスターズコース**　Kitz　20:55　22:40

W-up	250					
	100 x 2	**cho**	2:30			
Swim	50 x 4 x 2	**4S**	1:10		Act2, Act1	
Drill	25 x 8	**Fr**	0:50		K/S	
	50 x 6	**Fr**	1:10		1-5t:SA 6t:Swim	
Swim	100 x 3	**IM**	2:30		Dec	(1'19,14,12)
ES	50					
Swim	50 x 3 x 3	**Fr**	1:10		Dec1-3, Last All Hard	(36,34",32")(35",33",31")(31",30"5, 29"8)
Down	500					
Total	2,650 m					

コメント 後ろから追われまくり、かなり必死に泳いだ

2011年4月23日　（土）　**フリーコース**　18:00　20:30

W-up	400				SKPS	
Drill	50 x 8	**4S**	1:10		Act1	
Swim	50 x 8	**4S**	1:20		Hup, QAP	
ES	100					
Kick	400 x 4		9:00		Fr,IM,Fr,Fly	(7'40, 7'06, 6'53, 7'05)
ES	100					
Pull	400 x 4	**Fr**	6:00			(5'28, 23, 18, 13)
ES	100					
Drill	50 x 8	**Fr**	1:10		Sc/S	
Pull	400				Fly/Fr by25	
Down	400					
Total	5,900 m					

コメント

2011年4月24日　（日）　**練習会（6区）**　Bumb　15:00　17:00

W-up	50 x 8		1:15		1-4t:Fr 5-8t:IMO	
KS	50 x 4 x 3	**4S**	1:20		1s:Fr 2s:IM 3s:cho(IM)	(35-40")
Drill	25 x 4 x 4	**4S**	1:00		Fly:SLD,SA,SA交互,S Ba:片手上げ,SA,SA,S Br:KOB,バタ足,2K1P(Fist)	
Swim	50 x 4 x 2	**4S**	1:10		Fr:逆リカバリー,SA,SA,S	
ES	100					
Swim	50 x 4 x 4	**4S**	1:10		Des1-4t	(34,33,32,32)(38,36,35,34)(42,40,39,38)
ES	100					(33,32,30,28)
Swim	100 x 10	**Fr**	1:50			(1'12-13)
Down	300					
Total	4,100 m					

コメント

週間トータル距離　16,750