

2011年5月16日 (月)		フリーコース	Kitz	22:30 23:30
<b>W-up</b>	400	SKPS		
<b>Kick</b>	400	<b>IM</b> 8:00	(6'55)	
	50 x 8	<b>Fly</b> 1:05	(45-47")	
<b>Pull</b>	100 x 6	<b>Fr</b> 1:30	(1'18)	
	50 x 10	1:00 Fly, Fr Alt	(38")	
<b>ES</b>	100			
<b>Swim</b>	25 x 4	<b>Fly</b> 1:30 QAP, Hard		
<b>Down</b>	200			
<b>Total</b>	2,700 m			
<b>コメント</b>				

2011年5月17日 (火)		フリーコース	Kitz	20:30 22:30
<b>W-up</b>	100			
<b>Swim</b>	25 x 8	<b>4S</b> 1:00 odd:IMO even:Fr		
<b>Kick</b>	25 x 6	<b>Br</b> 0:50 ビート板片手x2、両手 Rep.		
<b>Drill</b>	25 x 6	<b>Br</b> 0:50 ドルブレ		
<b>Swim</b>	25 x 8	<b>Br</b> 0:50 Form		
<b>ES</b>	50			
<b>Swim</b>	25 x 10	<b>Fr</b> 0:40 odd:12.5H even>Last12.5H		
	50 x 9	<b>Fr</b> 1:30 3H1E2H1E1H1E	(31"1, 30"0, 29"9, -, 29"6, 28"8, -, 27"8)	
<b>ES</b>	100			
<b>Drill</b>	50 x 12	<b>Fr</b> 1:10 Sc/S		
<b>Swim</b>	100 x 2	<b>Ba</b> 2:00 Form		
<b>Down</b>	200			
<b>Total</b>	2,650 m			
<b>コメント</b>				

2011年5月18日 (水)		休み		
<b>Total</b>	0 m			
<b>コメント</b> 風邪のため休み				

2011年5月19日 (木)		休み		
<b>Total</b>	0 m			
<b>コメント</b> 風邪のため休み				

2011年5月20日 (金)		休み		
<b>Total</b>	0 m			
<b>コメント</b> 風邪のため休み				

2011年5月21日 (土)		フリーコース		18:45 20:30
<b>W-up</b>	400	SKPS		
<b>Drill</b>	50 x 24	<b>4S</b> 1:10 Sc/S		
<b>Swim</b>	50 x 8	<b>4S</b> 1:20 Hup, QAP		
<b>Pull</b>	200 x 5	<b>cho</b> 3:30 Br(4:00),Ba,Fr,Ba,Fr	(-, 3'00, 2'39, 2'59, 2'37)	
<b>Swim</b>	200	<b>Br</b>	(3'10)	
<b>Down</b>	200			
<b>Total</b>	3,400 m			
<b>コメント</b> 痛み上がりスイムのためドリルとゆっくりスイム				

2011年5月22日 (日)		練習会(6区)	Bumb	15:00 17:00
<b>W-up</b>	200 x 3	200(5:00)100x2IM(2:30)50x4IMO(1:15)		
<b>Kick</b>	75 x 1	x 4 <b>Fr</b> 2:00	(1'10-12)	
	25 x 1	x 4 <b>Fr</b> 1:00 Fast	(17-18")	
<b>Pull</b>	25 x 1	x 4 <b>Fr</b> 1:00 Sc		
	50 x 2	x 4 <b>Fr</b> 1:00 Form	(34-37")	
	100 x 4	<b>Fr</b> 2:10	(1'10-12)	
<b>ES</b>	100			
<b>Swim</b>	100 x 1	x 4 <b>Fr</b> 2:00	(1'11-14)	
	25 x 1	x 4 <b>Fr</b> 1:00 Fast		
<b>ES</b>	100			
<b>Swim</b>	50 x 20	<b>Fr</b> 1:10 4F1E3F1E2F1E1F1E,16t-DPS		
<b>Down</b>	200	(30"8,31"1,31"0,30"0,-,30"0,30"1,29"3,-,28"8,29"3,-,27"7,-,34-35")		
<b>Total</b>	3,800 m			
<b>コメント</b>				