

2011年5月23日 (月)		休み			
Total	0 m				
コメント					
2011年5月24日 (火)		フリーコース		Kitz	23:20 23:30
W-up	600	SKPS			
Total	600 m				
コメント					
2011年5月25日 (水)		フリーコース		Kitz	22:30 23:30
W-up	400				
Kick	200 x 4	4S	4:30	IMO	(3'35, 30, 30, 25)
Pull	200 x 3	IM	4:00		(3'10, 10, 05)
Swim	50 x 4	Fly	1:15	Form	(35")
Down	200				
Total	2,200 m				
コメント バタフライの第2キックのタイミングを遅めにずらす					
2011年5月26日 (木)		休み			
Total	0 m				
コメント					
2011年5月27日 (金)					
Total	0 m				
コメント					
2011年5月28日 (土)		休み			
Total	0 m				
コメント					
2011年5月29日 (日)		休み			
Total	0 m				
コメント					
週間トータル距離					2,800