

2011年7月11日 (月)	<b>フリーコース</b>	Kitz	23:10 23:30
<b>W-up</b> 400	SKPS		
<b>Swim</b> 200 x 1	<b>Br</b> 4:00	(2'50)	
50 x 1	<b>Br</b> Hard	(37")	
<b>Down</b> 200			
<b>Total</b> 850 m			
<b>コメント</b> 200を意識したメニュー、25m側ターン時のひとかきひと蹴りを省略、8-11かき。			

2011年7月12日 (火)	<b>休み</b>		
<b>Total</b> 0 m			
<b>コメント</b>			

2011年7月13日 (水)	<b>マスターズコース</b>	20:25 22:50
<b>W-up</b> 200		
<b>Kick</b> 25 x 8	Fr, IMR	
<b>Drill</b> 25 x 6 x 2	<b>Ba</b> 1s:Kick 足首をやわらかく 2s:SA遠くに入水、浅くかく	
<b>Swim</b> 50 x 1	<b>Ba</b> Form	
75 x 6	1:30 Ba(25,50,75)/Fr	(57-59")
50 x 9	<b>Fr</b> 1:00 odd:Form even:Bup 12.5	(Form34" Bup33")
25 x 4	<b>Fly</b> 0:40 100mRP	(13"7-14"1)
25 x 2	<b>Fr</b> 0:40	(13"1, 13"4)
<b>ES</b> 100		
<b>Drill</b> 50 x 24	<b>4S</b> 1:15	
<b>Swim</b> 200 x 1	<b>Br</b> 4:00	(2'50)
50 x 4	<b>Br</b> 1:15 200RP	(39-40")
<b>ES</b> 100		
<b>Swim</b> 50 x 2	<b>Fly</b> 1:30 Form/Bup, Hard	(34", 33")
<b>Down</b> 200		
<b>Total</b> 3,900 m		
<b>コメント</b> Frは調子上がらず。Brはまあまあ。		

2011年7月14日 (木)	<b>フリーコース</b>	辰巳(長水)	20:35 21:50
<b>W-up</b> 650	SKPS, FR/Ba, Sc		
<b>Drill</b> 100 x 8	<b>4S</b> 2:20 SKPS	(1'23, 37, 40, 25, 23, 30, 35, 24)	
<b>ES</b> 100			
<b>Swim</b> 50 x 4	<b>Fly</b> 1:30 VSP	(last 32")	
<b>ES</b> 100			
<b>Swim</b> 50 x 4	<b>Fr</b> 1:30 VSP	(last 30")	
<b>ES</b> 100			
<b>Swim</b> 200 x 1	<b>Br</b> RP	(2'55)	
<b>Down</b> 400			
<b>Total</b> 2,750 m			
<b>コメント</b> VSP50mFrがラスト30"でスピードに難あり。Br200のRP2'55は前半ブル軽めに、最後50mをBup気味に。			

2011年7月15日 (金)	<b>休み</b>		
<b>Total</b> 0 m			
<b>コメント</b>			

2011年7月16日 (土)	<b>ジャパンマスターズ 2日目</b>	なみはや(長水路)	
100 m	自由形	57"31	3位
100 m	バタフライ	1'04"29	1位
<b>up</b> 800			
<b>up</b> 400			
<b>down</b> 200			
<b>Total</b> 1,600 m			
<b>コメント</b>			

2011年7月17日 (日)	<b>ジャパンマスターズ 3日目</b>	なみはや(長水路)	
200 m	平泳ぎ	2'43"65	1位
<b>up</b> 800			
<b>down</b> 200			
<b>Total</b> 1,200 m			
<b>コメント</b>			

週間トータル距離 10,300