

2011年7月11日 (月)	フリーコース	Kitz	23:10 23:30
W-up 400	SKPS		
Swim 200 x 1	Br 4:00	(2'50)	
50 x 1	Br Hard	(37")	
Down 200			
Total 850 m			

コメント 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) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年7月13日 (水) **マスターズコース** 20:25 22:50

W-up 200			
Kick 25 x 8	Fr, IMR		
Drill 25 x 6 x 2	Ba 1s:Kick 足首をやわらかく 2s:SA遠くに入水、浅くかく		
Swim 50 x 1	Ba Form		
75 x 6	1:30 Ba(25,50,75)/Fr	(57-59")	
50 x 9	Fr 1:00 odd:Form even:Bup 12.5	(Form34" Bup33")	
25 x 4	Fly 0:40 100mRP	(13"7-14"1)	
25 x 2	Fr 0:40	(13"1, 13"4)	
ES 100			
Drill 50 x 24	4S 1:15		
Swim 200 x 1	Br 4:00	(2'50)	
50 x 4	Br 1:15 200RP	(39-40")	
ES 100			
Swim 50 x 2	Fly 1:30 Form/Bup, Hard	(34", 33")	
Down 200			
Total 3,900 m			

コメント Frは調子上がらず。Brはまあまあ。

2011年7月14日 (木) **フリーコース** 辰巳(長水) 20:35 21:50

W-up 650	SKPS, FR/Ba, Sc		
Drill 100 x 8	4S 2:20 SKPS	(1'23, 37, 40, 25, 23, 30, 35, 24)	
ES 100			
Swim 50 x 4	Fly 1:30 VSP	(last 32")	
ES 100			
Swim 50 x 4	Fr 1:30 VSP	(last 30")	
ES 100			
Swim 200 x 1	Br RP	(2'55)	
Down 400			
Total 2,750 m			

コメント 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) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年7月16日 (土) **ジャパンマスターズ 2日目** 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
up 800			
up 400			
down 200			
Total 1,600 m			

コメント

2011年7月17日 (日) **ジャパンマスターズ 3日目** なみはや(長水路)

200 m	平泳ぎ	2'43"65	1位
up 800			
down 200			
Total 1,200 m			

コメント

週間トータル距離

10,300