

2011年7月18日 (月)	<b>ジャパンマスターズ 4日目</b>	なみはや(長水路)
200 m	自由形	2'12"21 2位
200 m	個人メドレー	2'25"88 2位
<b>up</b> 800		
<b>down</b> 400		
<b>down</b> 300		
<b>Total</b> 1,900 m		
<b>コメント</b>		

2011年7月19日 (火) **休み**

**Total** 0 m  
**コメント**

2011年7月20日 (水)	<b>フリーコース</b>	Kitz	22:30 23:00
<b>W-up</b> 400			
<b>Swim</b> 50 x 8	<b>cho</b>		
<b>Down</b> 200			
<b>Total</b> 1,000 m			
<b>コメント</b>	ゆっくり疲れをとるように		

2011年7月21日 (木) **休み**

**Total** 0 m  
**コメント**

2011年7月22日 (金) **休み**

**Total** 0 m  
**コメント**

2011年7月23日 (土)	<b>フリーコース</b>	Kitz	19:45 20:30
<b>W-up</b> 400	SKPS		
<b>Drill</b> 50 x 4	<b>Fr</b> SA/Form		
<b>Swim</b> 50 x 6	<b>Fr</b> Form		
100 x 2	Ba, Br	(1'23, 1'27)	
<b>Down</b> 300			
<b>Total</b> 1,400 m			
<b>コメント</b>			

2011年7月24日 (日)	<b>練習会</b>	柏洋スイマーズ	11:30 13:00
<b>W-up</b> 600			
50 x 4	<b>4S</b> 1:00	Fly/Ba, Br/Fr Rep.	
<b>Drill</b> 50 x 4 x 2	<b>Fr</b> 1:00	Sc (F,M,R,Mix)/S	
<b>Pull</b> 50 x 4 x 3	<b>Fr</b>	1s(0:40) 2s(0:45) 3s:PullSwim(0:45) 4:00	
<b>Kick</b> 50 x 4 x 3	<b>Fr</b>	1s(0:50) 2s(1:00) 3s:KS(1:00) 4:00	
<b>ES</b> 50			
<b>Swim</b> 50 x 5 x 4		1s(0:45) 2s(0:50) 3s(0:55) 4s:IMO(1:00) 各セット5本目は1:30	
<b>Down</b> 150			
<b>Total</b> 3,600 m			
<b>コメント</b>	どう考えてもきついでしょ...		

週間トータル距離

7,900