

2011年9月12日 (月)                      **フリーコース**                      Kitz                      23:15 23:30

**Drill** 700

**Total** 700 m

**コメント**

2011年9月13日 (火)                      **フリーコース**                      Kitz                      23:15 23:30

**W-up** 400 SKPS

**Swim** 100 x 3                      **Fr** 1:30                      (1'16,17,15)

**Down** 200

**Total** 900 m

**コメント**

2011年9月14日 (水)                      **マスターズコース**                      Kitz                      22:20 23:30

**W-up** 400 SKPS

**Swim** 50 x 4 x 2 **4S** 1:00 Act1, Act2

**ES** 100

**Kick** 400 x 1                      **Fr**                      (7'15)

100 x 4                      **Fr** 2:15 SM/SMH                      (1'39, 40, 37, 38)

**ES** 100

**Swim** 100 x 1 | x 5 **Fr** 2:00                      (1'12,13,12,14,12)

↓ 50 x 1 | x 5                      1:00                      (30-30"5)

**Down** 400

**Total** 2,950 m

**コメント**

2011年9月15日 (木)                      **休み**

**Total** 0 m

**コメント**

2011年9月16日 (金)                      **フリーコース**                      Kitz                      23:20 23:30

**Swim** 600

**Total** 600 m

**コメント**

2011年9月17日 (土)                      **休み**

**Total** 0 m

**コメント**

2011年9月18日 (日)                      **休み**

**Total** 0 m

**コメント**

週間トータル距離

5,150