

2011年10月10日 (月)	マスターズコース	Kitz	13:30 15:00
W-up 100			
25 x 8	4S 0:40	Fr, IMR	
Drill 25 x 4 x 4	Ba		
Swim 50 x 6	1:00	Ba/Fr	
Swim 50 x 4 x 2	Fr 1:00	Des1-4 toH	(36",34", 32", 30"5, 37", 34", 32", 30")
Drill 50 x 16	Fr	Sc/S	
Down 200			
Total 2,400 m			
コメント			

2011年10月11日 (火)	フリーコース	Kitz	22:30 23:20
W-up 200			
KS 50 x 2 x 4	4S 1:15		
Drill 50 x 4	Fly 1:30	SA/Form	
Swim 50 x 4	Fly 1:30	Form	(34")
ES 100			
Swim 50 x 6	Fly 1:30	EHH Alt	(Hard 32")
Down 200			
Total 1,600 m			
コメント			

2011年10月12日 (水) **休み**

2011年10月13日 (木) **休み**

2011年10月14日 (金) **休み**

2011年10月15日 (土)	千葉県マスターズ	千葉国際総合水泳場(長水路)	
200 m	混合メドレーリレー(2泳 32")	2'27"30	2位
Total 200 m			

2011年10月16日 (日)	千葉県マスターズ	千葉国際総合水泳場(長水路)	
200 m	メドレーリレー(3泳 28"2)	2'00"11	2位
100 m	自由形	57"25	1位
100 m	バタフライ	1'03"60	1位
Total 400 m			

週間トータル距離 4,600

2011年10月17日 (月)	フリーコース	Kitz	22:30 23:10
W-up 400		SKPS	
KS 50 x 4 x 4	4S 1:15		
Down 200			
Total 1,400 m			
コメント リカバリースイム			

2011年10月18日 (火) **休み**

2011年10月19日 (水) **休み**

2011年10月20日 (木) **休み**

2011年10月21日 (金)	フリーコース	Kitz	22:10 23:30
W-up 400		SKPS	
Kick 400 x 3		Fr, Ba, Br Easy	
Pull 400 x 3		Fr, Ba, Br Easy	
Swim 50 x 4	Fly 1:30	Easy	
Down 200			
Total 3,200 m			
コメント			

2011年10月22日 (土)	フリーコース	Kitz	18:30 20:30
W-up 400		SKPS	
Drill 50 x 20	Fr	Sc/S	
Kick 400 x 4	4S	Fr, Ba, Br, Fly Easy	
Down 200 m		バタフライ	1'03"60 1位
Total 3,200 m			
コメント			

2011年10月23日 (日) **休み**

週間トータル距離 7,800