

2011年10月31日 (月) **フリーコース** Kitz 22:30 23:30

---

W-up 400 SKPS  
 Kick 400 x 4 4S 8:15 Fr(7'08)Ba(7'02)Br(7'13)Fly(6'42)  
 ES 100  
 Swim 100 x 6 Fr 1:50 Ba, Fr Alt (Ba1'21-23)(Fr1'4-15)  
 Down 200  
 Total 2,900 m

---

コメント キック練

---

2011年11月1日 (火) **フリーコース** Kitz 21:30 22:50

---

W-up 400 SKPS  
 Kick 400 x 4 4S 8:15 Fr(7'12)Ba(7'03)Br(7'17)Fly(6'50)  
 ES 100  
 Swim 50 x 2 Fly/Fr  
 Drill 50 x 4 x 2 Fr Sc/S  
 Down 200  
 Total 2,800 m

---

コメント キック練

---

2011年11月2日 (水) **フリーコース** Kitz 21:45 23:30

---

W-up 400 SKPS  
 Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 1s:Act1 2s:Act2  
 50 x 8 4S 1:20 Hup, QAP15m  
 ES 100  
 Kick 400 x 4 4S Fly(7'05)Ba(7'03)Br(7'22)Fr(7'12)  
 ES 100  
 Swim 100 x 8 1:50 Ba, Fr Alt  
 Down 200  
 Total 4,000 m

---

コメント

---

2011年11月3日 (木) **フリーコース** Kitz

---

W-up 400 SKPS  
 Drill 50 x 30 4S Sc/S  
 Down 200  
 Total 2,100 m

---

コメント 大会後のダウン

---

2011年11月4日 (金) **マスターズコース** 21:00 22:30

---

W-up 150  
 50 x 4 4S 1:20 Act1  
 Kick 25 x 6 Fly 1:00 odd:KOB(手は腰に) even:KK(頭を動かさないように腰の動きを意識)  
 Drill 25 x 6 Fly 1:00 右手、左手、両手  
 ES 50  
 Swim 100 x 6 IM 2:00 Even (1'17-19)  
 50 x 3 x 3 4S 1:15 Mix Hard  
 25 x 4 Fr 0:40 Hard  
 Drill 50 x 4 x 3 Fr Sc/S  
 Down 400  
 Total 2,850 m

---

コメント

---

2011年11月5日 (土) **休み**

---

Total 0 m

---

コメント

---

2011年11月6日 (日) **休み**

---

Total 0 m

---

コメント

---

週間トータル距離 14,650