

| 2011年12月5日 (月) | | フリーコース | Kitz | 22:00 23:00 |
|----------------|------------|----------------|-----------------|------------------------|
| W-up | 400 | | | |
| Kick | 50 x 2 x 4 | 4S 1:00 | KK/KOB, KOB/SLD | |
| | 400 x 1 | Fr | | (7'22) |
| ES | 100 | | | |
| Pull | 50 x 8 | 4S 1:00 | Act2 | |
| ES | 100 | | | |
| Swim | 100 x 8 | 1:45 | Ba, Fr Alt | (Ba1'23-26)(Fr1'18-20) |
| Down | 200 | | | |
| Total | 2,800 m | | | |

コメント

| 2011年12月6日 (火) | | フリーコース | Kitz | 21:55 23:00 |
|----------------|------------|----------------|-----------------|---------------------|
| W-up | 400 | | | |
| Swim | 50 x 8 | 4S 1:00 | Act1 | |
| Kick | 50 x 2 x 4 | 4S 1:10 | KK/KOB, KOB/SLD | |
| | 400 x 1 | Fr | | (7'12) |
| | 50 x 4 | Fr 1:00 | | (46-48") |
| ES | 100 | | | |
| Pull | 50 x 8 | 4S 1:00 | Act2 | |
| ES | 50 | | | |
| Swim | 100 x 8 | 1:45 | Ba, Fr Alt | (Ba1'24-25)(Fr1'18) |
| Down | 200 | | | |
| Total | 3,350 m | | | |

コメント

2011年12月7日 (水) 休み

2011年12月8日 (木) 休み

| 2011年12月9日 (金) | | マスターズコース | Kitz | 21:00 22:30 |
|----------------|-------------|----------------|----------------------|-------------|
| W-up | 150 | | | |
| Swim | 100 | 4S | IMR | |
| Drill | 25 x 6 | Ba | Baターン | |
| Swim | 75 x 2 | | Ba/Ba/Br | |
| ES | 50 | | | |
| Swim | 100 x 3 x 2 | Fr | 2:00, 1'50, 1'40 Alt | (1'13-14) |
| | 50 x 4 x 3 | Fr 1:10 | 1E3F | (30"9-32"4) |
| Down | 500 | | | |
| Total | 2,300 m | | | |

コメント

| 2011年12月10日 (土) | | 練習会 | 夢の島Bumb | 14:00 17:15 |
|-----------------|---------|----------------|---|-------------|
| W-up | 100 x 4 | 2:30 | Fr, IM, Fr, cho | |
| | 25 x 4 | 1:00 | Sc,S,Sc,SLD 浮く姿勢 | |
| | 50 x 2 | Fr 1:00 | 浮き上がり | |
| Kick | 50 x 16 | 1:10 | 1-4t:SLD 5-8t:onBoard 9-16t:K/S | |
| Drill | 50 x 16 | 1:10 | 1-8t:Sc/S 9-16t:Drill/S | |
| Pull | 50 x 16 | 1:10 | 1-4t:Form 5-12t:12.5Fast 13-16t:Des | |
| Swim | 50 x 4 | Fr 1:10 | | |
| Swim | 50 x 4 | Fr 1:10 | | |
| | 50 x 52 | 1:10 | 1-4t:Fly/Fr 5-8t:Fr/Fly 9-20t:Des1-3 Rep. 21-24t:E/Fast 25-28t:Fast/29-32t:Bup 33-36t:Form 37-44t:Hold(80%Fast) 45-52t:Fast | |
| Drill | 300 | | | |
| Total | 6,300 m | | | |

コメント 50×108本の煩惱スイム。BaとFrをまんべんなく。ラストはアベレージ31-32"くらい

| 2011年12月11日 (日) | | フリーコース | Kitz | 19:55 20:30 |
|-----------------|---------|----------------|------------------------|-------------|
| W-up | 400 | | | |
| Kick | 50 x 4 | 4S 1:10 | SLD/KOB | |
| | 50 x 4 | Fr 1:10 | 2R2LFly/Fr, 10R10L/Fly | |
| Drill | 50 x 8 | Ba 1:10 | SK/S, Sc/S, SA/S, WA/S | |
| Swim | 100 x 1 | Ba | SM | (1'20) |
| Down | 200 | | | |
| Total | 1,500 m | | | |

コメント

週間トータル距離

16,250