

2012年1月16日 (月)	<b>フリーコース</b>	Kits	22:50 23:30
<b>W-up</b> 400	SKPS		
<b>Drill</b> 200 * 6	3:15 Ba, Fr Alt	(Ba 2'50, Fr 2'34-36)	
<b>ES</b> 100			
<b>Swim</b> 50 * 4	<b>4S</b> 1:15	(34", 38", 40", 33")	
<b>Down</b> 200			
<b>Total</b> 2,100 m			
<b>コメント</b>			

2012年1月17日 (火)	<b>フリーコース</b>	Kits	22:55 23:30
<b>W-up</b> 400	SKPS		
<b>Swim</b> 100 * 8	1:40 Fr, Ba Alt	(Fr 1'15-16, Ba 1'22-19)	
<b>ES</b> 100			
<b>Swim</b> 50 * 4	<b>Ba</b> 1:00	(37", 37", 37"5, 37"5)	
<b>Down</b> 300			
<b>Total</b> 1,800 m			
<b>コメント</b>			

2012年1月18日 (水)	<b>休み</b>		
<b>Total</b> 0 m			
<b>コメント</b>			

2012年1月19日 (木)	<b>休み</b>		
<b>Total</b> 0 m			
<b>コメント</b>			

2012年1月20日 (金)	<b>フリーコース</b>	Kitz	23:20 23:30
<b>Swim</b> 550			
<b>Total</b> 550 m			
<b>コメント</b>			

2012年1月21日 (土)	<b>練習会</b>	Bumb	17:00 18:50
<b>W-up</b> 600	<b>4S</b> 100Fr/50IMO Rep.		
<b>Kick</b> 200	<b>Fr</b> 4:20	(3'40)	
100 * 2	<b>Fr</b> 2:00	(1'45)	
50 * 4	<b>Fr</b> 0:55	(50-55")	
<b>KS</b> 50 * 8	<b>4S</b> 1:20 潜水Kfast→浮き上がり2かきFast		
<b>ES</b> 100			
<b>Pull</b> 400 * 1	<b>4S</b> Sc/Pull by25 Rep.		
50 * 4 x 4	<b>4S</b> Fly(1:05) Ba(1:10) Br(1:15) Fr (1:00)		
<b>ES</b> 100		(40", 45", 1'00-05", 38-40")	
<b>Swim</b> 100 * 4	<b>Fr</b> 1:45 Even	(1'19-20)	
100 * 8	<b>Fr</b> 1:30 Even	(1'19-20)	
<b>Down</b> 300			
<b>Total</b> 4,500 m			
<b>コメント</b> 6区練習会 不甲斐ないことに、練習をこなすだけで精一杯でした。			

2012年1月22日 (日)	<b>休み</b>		
<b>Total</b> 0 m			
<b>コメント</b>			

週間トータル距離 8,950