

2012年2月13日 (月)                      **フリーコース**                      Kitz                      23:18 23:30

---

W-up 400

Swim 200 \* 1                      **Ba**                      SM                      (2'42)

Down 150

Total 750 m

---

コメント

---

2012年2月14日 (火)                      **休み**

---

Total 0 m

---

コメント

---

2012年2月15日 (水)                      **フリーコース**                      Kitz                      22:00 23:30

---

W-up 400                      SKPS

Swim 50 \* 4 \* 2                      **4S** 1:00 Act1, SR=1min

Kick 400 \* 1                      **4S**                      (7'05)

Kick 50 \* 8                      **4S** 1:20 Form/Bup, E/H                      (45",46",47",46",52",50",45",45")

ES 100

Pull 200 \* 4                      **Fr,Ba**                      200\*1(3:15) 100\*2(1:45) 50\*4(0:55) 50\*4(Ba 1:00)

ES 100                      (2'45)(1'20)(37-39")(42")

Drill 50 \* 8                      **4S** 1:15

Swim 50 \* 4 \* 2                      **4S** 1:00 Act1, SR=1min                      (35",39",42",36")(35",39",41",33")

Down 200

Total 3,600 m

---

コメント

---

2012年2月16日 (木)                      **休み**

---

2012年2月17日 (金)                      **マスターズコース**                      Kitz                      21:00 23:00

---

W-up 150                      **cho**

Swim 50 \* 4                      **4S** 1:10 Act1

Kick 25 \* 6                      **Br** 1:00 12.5H, 25H

Kick 50 \* 1                      **Br**                      Fast                      (42")

Drill 25 \* 4 \* 3                      **Br** 1:00 サブマリン、ドルブレ、Form

ES 50

Swim 50 \* 3 \* 5                      **Fr**                      Hard 1s(0:50) 2s(1:00) 3s(1:10) 4s(1:20) 5s(1:30)

Swim 50 \* 3 \* 4                      **Fr**                      (33")(32")(31"1-5)(30"0-4)(28"7, 28"5, 28"4)

ES 250

Drill 100 \* 9                      **Ba**                      Kick,SK,Sc+SK,Sc+SA,SA,Chengeover,3S,Form

Down 300

Total 3,700 m

---

コメント

---

2012年2月18日 (土)                      **フリーコース**                      Kitz                      19:25 20:30

---

W-up 400                      SKPS

Drill 50 \* 12                      **Fr** 1:10 Sc/S

Drill 50 \* 18                      **Ba** 1:10 Kick,SK,Sc+SK,Sc+SA,SA,Chengeover,3S,Form

ES 50                      **cho**

Swim 200                      **Ba**                      SMH                      (2'36)

Down 350

Total 2,500 m

---

コメント

---

2012年2月19日 (日)                      **休み**

---

Total 0 m

---

コメント

---

週間トータル距離                      10,550