

2012年3月5日 (月) **フリーコース** Kitz 22:40 23:30
W-up 450
Drill 50 * 4 * 2 **4S** 1:10 KS
ES 50
Swim 100 * 3 * 2 **4S** 2:30 Mix (1'15,23,20)(1'14,22,19)
Down 600
Total 2,100 m

コメント IMのレースペース。

2012年3月6日 (火) **フリーコース** Kitz 22:35 23:30
W-up 450
Drill 500 **Ba**
Swim 200 * 3 **Ba** 1s:200x1Hard(5:00) 2s:100x2Hard(2:30) 3s:50x4 Form/Hard, Hard(1:30)
Swim 50 * 3 **cho** (2'38)(1'16,18)(-,35",-,35")
Swim 50 x 2 **Br**
Down 200
Total 2,000 m

コメント 背泳ぎのレースペース。スピード上がらず。

2012年3月7日 (水) **休み**

Total 0 m

コメント 風邪ひきました

2012年3月8日 (木) **休み**

2012年3月9日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年3月10日 (土) **新春マスターズ** 千葉国

200 m 背泳ぎ 棄権
Total m

コメント

2012年3月11日 (日) **新春マスターズ** 千葉国

100 m 背泳ぎ 棄権
200 m 混合フリーリレー 4泳25秒2
200 m 個人メドレー 2-24-54 **2位**
Total 250 m

コメント

週間トータル距離 4,350