

2012年3月14日 (水)		フリーコース	Kitz	21:30 22:50
<b>W-up</b>	500	50x5x2 Ba,Fr		
<b>Kick</b>	400 * 2	8:00 Fr, Ba	(-, 7'30)	
<b>Pull</b>	400 * 2	6:30 Fr, Ba	(5'32, 6'18)	
<b>Swim</b>	50 * 4 * 2 <b>4S</b>	1:10 4S/Fr		
<b>Down</b>	200			
<b>Total</b>	2,700 m			
<b>コメント</b> リカバリー				

2012年3月17日 (土)		フリーコース	Kitz	18:00 18:15
<b>W-up</b>	400			
<b>Swim</b>	200			
<b>Down</b>	100			
<b>Total</b>	700 m			
<b>コメント</b>				

2012年3月19日 (月)		フリーコース	Kitz	23:20 23:30
<b>W-up</b>	450			
<b>Swim</b>	100 * 1 <b>IM</b>		(1'20)	
<b>Down</b>	50			
<b>Total</b>	600 m			
<b>コメント</b>				

2012年3月23日 (金)		マスタースコース	Kitz	20:30 22:30
<b>W-up</b>	1200			
<b>Swim</b>	100 * 2	Fr, IMR		
<b>Kick</b>	100 * 4 <b>Fr</b>	2:20	(1'39,36,37,35)	
<b>Pull</b>	50 * 6 <b>Fr</b>	1:10 DPS/Bup		
<b>Swim</b>	100 * 3 * 2	2:00 1s:IM 2s:Fr Form		
<b>Swim</b>	50 * 3 * 2	1:10 Fly, Ba, Br		
<b>Swim</b>	50 * 10 <b>Fr</b>	1:10 Des1-4, 5-10Hold	(33-34")	
<b>ES</b>	500			
<b>Total</b>	4,000 m			
<b>コメント</b> キックで足がばんばんになり、その後のスイムで足つりっぱなしでした。				

2012年3月26日 (月)		フリーコース	Kitz	20:30 22:30
<b>W-up</b>	400	SKPS		
<b>Kick</b>	400 * 4 <b>4S</b>	Easy		
<b>Pull</b>	100 * 4 <b>Fr</b>	2:10 Sc/Hup/NUR/DPS		
<b>Pull</b>	200 * 2 <b>Fr</b>	3:30 E/M/E/H	(2'39,35)	
<b>ES</b>	100			
<b>Swim</b>	50 * 4 <b>4S</b>	1:00	(35,38,42,35)	
<b>Down</b>	400			
<b>Total</b>	3,500 m			
<b>コメント</b>				

週間トータル距離

11,500