

2012年4月18日 (水)                      **フリーコース**                      洞峰公園プール(長)                      20:00 20:45  
**Total** 2,000 m  
**コメント**

2012年4月19日 (木)                      **フリーコース**                      洞峰公園プール(長)                      19:30 20:45  
**Total** 3,000 m  
**コメント**

2012年4月22日 (日)                      **大会**                      千葉国(長)  
50 m                      背泳ぎ                      31-8                      2位  
200 m                      個人メドレー                      2-26                      1位  
**Down** 500  
**Total** 750 m  
**コメント** 練習不足がモロに出たレースでした。帰りにキッツに寄りダウンがてら泳ぎました。

2012年4月28日 (土)                      **マスターズコース**                      Kitz                      11:00 12:30  
**W-up** 100 \* 1  
**Swim** 50 \* 4                      **4S** 1:20 Act2  
**Drill** 25 \* 6 \* 3                      1:00 グライドキック、サブマリン(右手、左手、左右交互)、スイム  
**Swim** 50 \* 21                      1:00 (34-35")  
**ES** 400  
**Total** 2,200 m  
**コメント**

2012年4月28日 (土)                      **フリーコース**                      Kitz                      18:00 20:00  
**Total** 2,500 m  
**コメント**

週間トータル距離                      10,450