

| 2012年5月14日 (月) |             | フリーコース                              | JAC土浦                    | 20:30 22:00 |
|----------------|-------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|
| W-up           | 400         |                                     |                          |             |
| Swim           | 100 * 4 * 3 | 1s:IM(2:00) 2s:Fr(1:50) 3s:Fr(1:40) |                          |             |
| ES             | 100         |                                     | (Ave.1'25, 1'18, 1'18)   |             |
| Kick           | 400         | Fr 200Form/200(25E25H each)         | (7'40)                   |             |
| Kick           | 100 * 2 * 4 | 4S 2:10                             | (1'40)(1'50)(1'50)(1'43) |             |
| ES             | 100         |                                     |                          |             |
| Pull           | 50 * 10     | Fr 1:00 Des1-4,5E each, withPaddle  | (37-34")                 |             |
| Swim           | 25 * 4      | 1:30 E,H Alt, 1-2t:Fly 3-4t:Fr      |                          |             |
| Down           | 250         |                                     |                          |             |
| Total          | 3,850 m     |                                     |                          |             |

| 2012年5月15日 (火) |            | マスターズコース+自主練   | JAC土浦       | 20:00 21:50 |
|----------------|------------|----------------|-------------|-------------|
| W-up           | 200        |                |             |             |
| Swim           | 400        | Fr 7:00        | (4'55)      |             |
| Kick           | 100 * 4    | Fr 2:00        | (1'40)      |             |
| Pull           | 200 * 2    | Fr 3:30        | (2'30,2'29) |             |
| Swim           | 50 * 4     | Fr 0:50        | (35-36")    |             |
| Swim           | 700 * 2    | cho 13:00 Easy |             |             |
| ES             | 100        |                |             |             |
| Drill          | 50 * 4 * 3 | Fr Sc/S        |             |             |
| Down           | 200        |                |             |             |
| Total          | 3,900 m    |                |             |             |

流れがあるためタイムが早め。

| 2012年5月16日 (水) |            | フリーコース       | JAC土浦             | 21:30 22:30 |
|----------------|------------|--------------|-------------------|-------------|
| W-up           | 400        | SKPS         |                   |             |
| Drill          | 50 * 4 * 4 | 4S Sc/S      |                   |             |
| Kick           | 100 * 2    | Br 2:10      | (1'50,50)         |             |
| Pull           | 50 * 4     | Br 1:15      | (50",53",57",60") |             |
| Swim           | 50 * 4     | Br 1:30 Form |                   |             |
| Down           | 200        |              |                   |             |
| Total          | 2,000 m    |              |                   |             |

| 2012年5月17日 (木) |         | マスターズコース                            | JAC土浦              | 20:00 22:00 |
|----------------|---------|-------------------------------------|--------------------|-------------|
| W-up           | 250     |                                     |                    |             |
| Swim           | 200     | IM 4:00                             |                    |             |
| Kick           | 50 * 4  | 4S 1:00 NoBoard                     |                    |             |
| Pull           | 100 * 4 | IM 2:00                             | (1'25-28)          |             |
| Swim           | 400     | IM                                  |                    |             |
| ES             | 50      |                                     |                    |             |
| Swim           | 400 * 4 | Fr 6:00                             | (5'10, 15, 25, 25) |             |
| ES             | 500     |                                     |                    |             |
| Drill          | 50 * 16 | 4S Sc/S                             |                    |             |
| Swim           | 25 * 4  | cho 1:30 E, H Alt, 1-2t:Fly 3-4t:Fr |                    |             |
| Down           | 200     |                                     |                    |             |
| Total          | 4,700 m |                                     |                    |             |

コメント IM&持久力練。全然もたず、ずるずる後退。

| 2012年5月18日 (金) |         | マスターズコース                            | JAC土浦              | 20:00 22:10 |
|----------------|---------|-------------------------------------|--------------------|-------------|
| W-up           | 300     |                                     |                    |             |
| Kick           | 50 * 6  | Fr odd:Kick on Back, even:SK +10sec |                    |             |
| Kick           | 200 * 2 | Fr Bup by50 +20"                    | (3'35, 25)         |             |
| Drill          | 50 * 6  | Fr Fist/Form                        | (1'25-28)          |             |
| Swim           | 50 * 6  | Fr 1:00 odd:SM, even:H/E            |                    |             |
| ES             | 50      |                                     |                    |             |
| Swim           | 100 * 4 | Fr 2:30                             | (1'06,05, 07, 12)  |             |
| ES             | 100     |                                     |                    |             |
| Swim           | 25 * 2  | Pr Max from Dive                    | (Fly13"6, Fr12"3)  |             |
| ES             | 500     |                                     |                    |             |
| Drill          | 50 * 16 | Fr Sc/S                             |                    |             |
| Swim           | 100 * 4 | cho 2:30 SMH                        | (1'12, 10, 09, 09) |             |
| Down           | 300     |                                     |                    |             |
| Total          | 4,200 m |                                     |                    |             |

コメント メインの100×4では力みが出て乳酸でまくり、4本もちませんでした。自主練では感覚重視で泳いでみた