

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)		マスタースコース+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)		マスタースコース	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)		マスタースコース	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