

2012年5月21日 (月)	フリーコース	JAC土浦	20:30 22:30
W-up	400	SKPS	
Swim	100 * 4 * 4 Fr	1s(1:45) 2s(1:35) 3s(1:40) 4s(1:30)	
ES	100		(1'13)(1'14)(1'18-19)(1'13,15,17,17)
Kick	400 cho	Easy	
Pull	200 * 3 Fr	200(3:10), 150(+10")+50(3:15), 100*2(+10")	
Down	400		(2'40, 2'+40", 1'20,1'20)
Total	3,500 m		
コメント			

2012年5月22日 (火)	休み		
Total	0 m		
コメント			

2012年5月23日 (水)	マスターズコース+自主練	JAC土浦	19:55 22:10
W-up	400		
Pull	50 * 8 Fr	1:10 26t/50m	(40")
Pull	100 * 4 Fr	1:40 大きく	(13-14-14-14,1'20)
Swim	200 * 1 * 4 Fr	3:20	(2'27,24,23,28)
Swim	100 * 1 * 4 Fr	2:00 Hard	(1'09,08,09,12)
Swim	50 * 1 * 4 Fr	2:00 Hard	(32,32,32,31)
ES	200		
Drill	400 * 4	Br, BrKick, FrKick, FrDrill	
ES	50		
Swim	25 * 6	1:30 1-4t:Hup,QAP 5E 6Max	
Down	300		
Total	4,900 m		
コメント			

2012年5月24日 (木)	休み		
Total	0 m		
コメント			

2012年5月25日 (金)	休み		
Total	0 m		
コメント			

2012年5月26日 (土)	練習会	上越ASP	17:30 19:30
W-up	200	SKPS	
Swim	50 * 4 * 2 4S	1:20 Act1, Act2	
Drill	100 * 4 cho	2:10 SKPS	Fr, Ba
Drill	50 * 3 cho	1:30 Sc(F,M,R)/S	
Swim	50 * 4 Fr	0:50	(36-37")
Drill	50 * 4 Fr	1:20 NUR, 4Fr/4Ba, StArm, Piano	
Swim	50 * 4 Fr	1:20 Des1-4	(36,34,32,30)
ES	50		
Kick	50 * 2 cho	2:00 立て板K	
Kick	50 * 6 cho	1:20	(Fly 45", Fr 45")
ES	50		
Pull	100 * 6 Fr	2:00 WithPaddle	(1'15-13)
ES	50		
Swim	50 * 8 cho	1:00 4S,Fr	
ES	50		
Swim	25 * 2 cho	1:00 Hard	
Down	200		
Total	3,600 m		
コメント			

2012年5月27日 (日)	休み		
Total	0 m		
コメント			

週間トータル距離

12,000