

2012年7月9日 (月) **フリーコース** 洞峰公園(長) 19:45 20:50

W-up 400 SKPS
 Drill 100 * 4 Fr SKPS
 Drill 50 * 4 * 2 Fr SA, changeOver
 Swim 50 * 4 Fr Form/Bup
 Swim 50 * 6 Fr VSP(EH,HE,EE,HH,EE,HH) (last29",29")
 Down 300
 Total 2,000 m

コメント

2012年7月10日 (火) **マスターズコース+自主練** JAC土浦 19:55 21:30

W-up 300
 Drill 100 * 2 cho 2:15 SKPS
 Swim 50 * 8 4S 1:30 Neg
 KS 50 * 8 4S 1:00 KS
 Swim 100 Fr Form (1'13)
 Swim 50 * 2 Fr 1:30 RP (28", 28")
 ES 50
 Swim 25 * 4 Fr 1:00 Sprint
 ES 300
 Drill 25 * 8 * 2 1s:Ba, 2s:Br
 Down 250
 Total 2,600 m

コメント

2012年7月11日 (水) **フリーコース** 洞峰公園(長) 20:00 20:50

W-up 500
 Drill 100 * 8 4S PKC
 Swim 50 * 2 * 3 4S 0:45 SR=1min.
 Down 400
 Total 2,000 m

コメント

2012年7月12日 (木) **マスターズコース+自主練** JAC土浦 19:55 20:30

W-up 400
 Drill 25 * 8 4S 1:00 KS 姿勢
 Swim 100 * 4 Fr 2:30 Neg (1'10-11)
 ES 100
 Swim 50 * 4 4S 1:30 Pace (32", 35", 35", 32")
 ES 100
 Swim 25 * 4 4S 1:00 Sprint 楽に速く
 スタート練習
 Down 500
 Total 2,000 m

コメント

2012年7月13日 (金) **休み**

Total 0 m

2012年7月14日 (土) **ジャパンマスターズ2日目** 千葉国(長水路)

100 m 自由形 57"53 3位
 up 2000
 down 500
 Total 2,600 m

コメント

2012年7月15日 (日) **ジャパンマスターズ3日目** 千葉国(長水路)

50 m 平泳ぎ(メドレーリレー3泳) 32"46
 up 1500
 down 1500
 Total 3,050 m

コメント

週間トータル距離

14,250