

2012年7月16日 (月)	ジャパンマスターズ 4日目	千葉国(長水路)	
50 m	自由形(フリーリレー4泳)	25"6	
200 m	個人メドレー	2'24"02	1位
up 1500			
800			
down 500			
Total 3,050 m			
コメント			

2012年7月17日 (火)	休み		
Total 0 m			
コメント			

2012年7月18日 (水)	マスターズコース	JAC土浦	19:50 21:40
W-up 500			
Swim 100 * 5	Fr 1:40	withPaddle	
Swim 50 * 3 * 3	Fr 1:30	1E2H withPaddle	(-,28"5, 28"4,-, 27"5, 27"5,-, 27"5, 27"6)
ES 100			
Swim 25 * 12	Fr 0:40	E, H Alt	(12"5-12"9)
ES 100			
		スタート練習	
Down 900			
Total 2,850 m			
コメント			

2012年7月19日 (木)	マスターズコース+自主練	JAC土浦	19:55 21:50
W-up 300			
Kick 50 * 8	4S 1:15	細かく	
Pull 800	Fr	WP Hypo3	(10'20)
Swim 100 * 8	Fr 2:00	Form/Kick重視でハード	(1'08-10)
ES 50			
Swim 25 * 8	4S 0:45	Hard	
Drill 50 * 24	4S	Sc/S	
Down 400			
Total 4,150 m			
コメント			

2012年7月20日 (金)	マスターズコース+自主練	JAC土浦	19:50 22:00
W-up 400			
Swim 50 * 8		odd:Fr even:Fr/Ba (+10")	
Drill 25 * 6 * 2	Fr 0:45	1s:Sc 2s:SA	
Swim 50 * 4	Fr 1:10	H/E	
ES 50			
Swim 50 * 8	Fr 1:00	LSD	
Swim 400	Fr	LSD	(5'05)
Swim 50 * 4	Fr 1:30	Hard	(28, 29, 28, 28)
ES 100			
Drill 50 * 24	4S	Sc/S	
Down 400			
Total 4,050 m			
コメント			

2012年7月21日 (土)	休み		
Total 0 m			
コメント			

2012年7月22日 (日)	休み		
Total 0 m			
コメント			

週間トータル距離

14,100