2012年10月29日（月） **フリーコース** JAC土浦 21:40 22:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | SKPS | |
| **Swim** | 400 * 4 | **Fr** | | | 400*1(6:00), 100*4*3(1:40,1:35,1:30) HR=120-150 | |
| **ES** | 100 | | | | | (5'20)(1'15,18,17,17)(1'17-18)(1'17) |
| **Down** | 50 * 8 | **Fr** | | | | |
| **Total** | 2,500 m | | | | | |

AT練。フォームに気をつけながら。

2012年10月30日（火） **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | 200SKPS/200(4S/Fr by25) | |
| **Drill** | 50 * 8 | **Fr** | 1:10 | | | |
| **Down** | 400 | | | | | |
| **Total** | 1,200 m | | | | | |

体をほぐす感じ

2012年10月31日（水） **フリーコース** JAC土浦 21:30 22:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | SKPS | |
| **Swim** | 50 * 8 | **4S** | 1:10 | | Act1 | |
| **Pull** | 400 * 4 | **Fr** | | | 400*1(6:00), 100*4(1:30), 200*2(3:00), 400*1 | |
| **ES** | 100 | | | | | (5'13)(1'13,13,15,14)(2'30,29)(5'05) |
| **Swim** | 25 * 4 | **Fr** | 1:00 | | Form, H Alt | |
| **Down** | 300 | | | | | |
| **Total** | 2,900 m | | | | | |

10月2週目から始めた400練ですが、脱力して楽に泳ぐにはもう少し続ける必要あり。

2012年11月1日 （木） **フリーコース** JAC土浦 21:40 22:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | SKPS | |
| **Drill** | 100 * 4 | **4S** | 2:10 | | KRLS | |
| **Kick** | 400 * 1 | **IM** | | | | (7'08) |
| **Pull** | 50 * 4 * 2 | **4S** | 1:00 | | | |
| **Swim** | 25 * 2 * 4 | **4S** | 0:45 | | | |
| **Down** | 200 | | | | | |
| **Total** | 2,000 m | | | | | |

IM練。4種目を体慣らし程度に。

2012年11月2日 （金） **フリーコース** JAC土浦 21:30 22:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | | |
| **Swim** | 400 * 4 | **Fr** | | | 400*1(6:00), 100*4*3(1:40,1:35,1:30) HR=120-150 | |
| **ES** | 100 | **cho** | | | | (5'20)(1'15,17,17,17)(1'17-18)(1'17-18) |
| **Kick** | 100 * 2 | **Fr** | 2:00 | | | (1'43,1'42) |
| **Pull** | 50 * 4 | **Fr** | 1:00 | | DPS | |
| **Down** | 200 | | | | | |
| **Total** | 2,700 m | | | | | |

AT練。まだまだ苦しい。

2012年11月3日 （土） **休み**

**Total** 0 m

2012年11月4日 （日） **フリーコース** JAC土浦 17:50 18:30

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **W-up** | 400 | | | | | |
| **Swim** | 50 * 8 | **4S** | 1:10 | | 4S/Fr | |
| **Swim** | 50 * 8 | **Fr** | 1:15 | | Des SCT | (36-33")(38-32")Sc=26times |
| **Down** | 300 | | | | | |
| **Total** | 1,500 m | | | | | |

週間トータル距離 12,800