

2012年11月5日 (月)	フリーコース	JAC土浦	21:30 22:30
W-up	400	SKPS	
Swim	100 * 4 * 4	1s:IM(1:50) 2-4s:Fr(1:40, 1:35, 1:30) HR=120-140	
ES	100	(1'23)(1'17-18)(1'17-18)(1'16-18)	
Kick	100 * 2	Fr 2:10	(1'41, 1'39)
Pull	50 * 4	Fr 1:00 DPS	(37-38")
Down	200		
Total	2,700 m		

AT練。フォームに気をつけながら。100は14-15かき/25m、DPSは12/14かきくらい

2012年11月6日 (火)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400	SKPS	
Swim	800	Fr LSD	(11'18)
Down	200		
Total	1,400 m		

ゆっくり流す

2012年11月7日 (水)	フリーコース	JAC土浦	22:15 22:30
Swim	200 * 3	3:00	(2'50, 2'50, 2'35)
Down	100		
Total	700 m		

フォーミング

2012年11月8日 (木)	フリーコース	JAC土浦	22:10 22:30
W-up	200		
Swim	100 * 4 * 2	Fr 1:30 Des1-4	(1'20,18,16,14)(1'17,15,13,12)
Down	200		
Total	1,200 m		

2012年11月9日 (金)	フリーコース	JAC土浦	21:45 22:30
W-up	400		
Swim	400 * 3	Fr 400*1(6:00), 100*4*2 Des(1:30) HR=120-150	
ES	100	cho	(5'13)(1'16,14,13,13)(1'14,13,12,10)
Down	200		
Total	1,900 m		

2012年11月10日 (土)	休み		
-----------------	----	--	--

Total	0 m
-------	-----

2012年11月11日 (日)	休み		
-----------------	----	--	--

Total	0 m
-------	-----

週間トータル距離

7,900