

2012年11月12日 (月)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400	SKPS	
Swim	800	Fr LSD HR=100-120	(11'23)
Swim	100 * 4	Fr 1:30 Easy HR=120	(1'18-20)
Down	200		
Total	1,800 m		

2012年11月13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14日 (水)	フリーコース	JAC土浦	21:50 22:30
W-up	400		
Kick	400	Fr	(7'08)
Pull	200 * 4	Fr 3:00	1t:Form 2-4t:Form/Bup/E/H (2'34-35)
Swim	100 * 4	Fr 1:30	Des (1'15, 14, 13, 12)
Down	200		
Total	2,200 m		

2012年11月15日 (木)	フリーコース	JAC土浦	22:10 22:30
Swim	200 * 4	Fr 3:00	(2'48, 43, 38, 33)
Down	200		
Total	1,000 m		

2012年11月16日 (金)	休み		
-----------------	----	--	--

Total 0 m

2012年11月17日 (土)	休み		
-----------------	----	--	--

Total 0 m

2012年11月18日 (日)	フリーコース	JAC土浦	17:20 18:50
W-up	200		
KS	25 * 4		
Kick	200 * 1		
Kick	25 * 6	Fr 1:10	1-4t:Bup 5E 6H
ES	50		
Pull	25 * 8	Fr	Sc
Swim	50 * 6	Fr	
Down	300		
Total	1,500 m		

子連れ練

週間トータル距離

7,900