

2012年11月19日 (月)	フリーコース	JAC土浦	21:50 22:30
W-up 400	SKPS		
Swim 400 * 4	Fr	1s:400(6:00) 2-4s:100*3(1:35, 1:30, 1:25 SR=0:30)	
Down 200		(5'10)(1'14-15)(1'14-15)(1'18-24)	
Total 2,200 m			

2012年11月20日 (火)	フリーコース	JAC土浦	21:20 22:30
W-up 400	SKPS		
Kick 400	Fr	(7'07)	
Kick 100 * 6	Fr 2:00	(1'38,37,38,40,40,38)	
Pull 400 * 4	Fr	400*1(6:00) 200*2(3:00) 100*4(1:30) 50*8(0:45)	
ES 100		(5'14)(2'34,34)(1'15-16)(35-37")	
Swim 50 * 8	Fr 1:00	Form (32-34")	
Down 200			
Total 3,700 m			
En2			

2012年11月21日 (水)	休み		
Total 0 m			

2012年11月22日 (木)	フリーコース	JAC土浦	21:30 22:30
W-up 400	SKPS		
Kick 400	Fr	(7'04)	
Kick 100 * 6	Fr 2:00	(1'37,37,38,38,38,34)	
Pull 400 * 1	Fr	(5'17)	
Pull 100 * 8	Fr 1:30	Form (1'17-19)	
ES 100			
Swim 25 * 4	Fr 1:00	Form (32-34")	
Down 200			
Total 3,000 m			

2012年11月23日 (金)	休み		
Total 0 m			

2012年11月24日 (土)	休み		
Total 0 m			

2012年11月25日 (日)	フリーコース	JAC土浦	17:50 18:50
W-up 400	SKPS		
Swim 100 * 4 * 3	Fr	1s(1:40) 2s(1:35) 3s(1:30)	
ES 100			
Drill 50 * 8	Fr 1:10	SK,SK+Sc,交互,3S/S	
Down 300			
Total 2,400 m			

週間トータル距離 11,300