

2012年11月26日 (月)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      22:00 22:30

---

W-up    200                      SKPS

Drill    50 \* 4 \* 4    **4S**    1:10    Sc/S

Down    150

**Total**    1,150 m

---

2012年11月27日 (火)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      21:50 22:30

---

W-up    400                      SKPS

Kick    400                      **Fr**                      (6'58)

Kick    100 \* 2                      **Fr**    2:00                      (1'35,36)

Pull    400 \* 1                      **Fr**                      (5'17)

Pull    100 \* 4                      **Fr**                      (1'14,16,17,17)

Swim    25 \* 2                      **Fr**    1:00    Form, Hard

Down    200

**Total**    2,050 m

---

2012年11月28日 (水)                      **休み**

---

**Total**    0 m

---

2012年11月29日 (木)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      22:00 22:30

---

W-up    400                      SKPS

K&S    50 \* 4 \* 3    **4S**    1:05

Down    200

**Total**    1,200 m

---

2012年11月30日 (金)                      **マスターズコース+自主練**                      Kitz南柏                      20:40 22:40

---

W-up    550

Swim    50 \* 4                      **4S**    1:20    Act1

Drill    25 \* 12                      **Fr**    0:50    odd:Sc even:Pull DPS

Swim    50 \* 6                      **Fr**    1:10    Fist/Form

ES       50                      (5'17)

Swim    100 \* 1                      \* 5    **IM**    2:00    Easy                      (1'23-24)

Swim    50 \* 1                      \* 5    **Fr**    1:00    Hard                      (32"5, 31"9, 31"4, 30"6, 29"8)

ES       50

Swim    50 \* 6                      **Fr**    1:30    Fast                      (29"8, 30"1, 29"9, 30"5, 31"5, 32"5)

Drill    50 \* 16                      **4S**

Swim    50 \* 4                      **Fly**    1:45

Down    200

**Total**    3,700 m

---

2012年12月1日 (土)                      **休み**

---

**Total**    0 m

---

2012年12月2日 (日)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      17:50 18:30

---

Drill    400 \* 3

**Total**    1,200 m

---

週間トータル距離

9,300