

2012年12月3日 (月) **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400
 Drill 400 * 1
 Down 400
 Total 1,200 m

12/2-15 休み

2012年12月16日 (日) **フリーコース** JAC土浦 18:10 18:30

SKPS 800
 Total 800 m

2012年12月17日 (月) **フリーコース** JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400 SKPS
 Swim 100 * 4 Fr 1:45 Form (1'20-17)
 Down 100
 Total 900 m

2012年12月18日 (火) **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400 SKPS
 Swim 50 * 4 * 2 4S 1:00 1s:Act1 2s:Act2
 Swim 100 * 5 Fr 1:40 (1'14,17,17,14,14)
 Down 200
 Total 1,500 m

2012年12月19日 (水) **休み**

Total 0 m

2012年12月20日 (木) **フリーコース** JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400 SKPS
 Swim 50 * 6 Fr 1:00 Form
 Down 200
 Total 900 m

2012年12月21日 (金) **フリーコース** JAC土浦 21:40 22:30

W-up 400
 Kick 400 Fr (7'15)
 Pull 400 * 1 Fr 6:00 (5'20)
 Pull 200 * 2 Fr 3:00 (2'36, 2'37)
 Pull 100 * 4 Fr 1:30 (1'14,15,17,20)
 Swim 50 * 4 Fr 1:10
 Down 200
 Total 2,400 m

2012年12月22日 (土) **休み**

Total 0 m

2012年12月23日 (日) **フリーコース** JAC土浦 18:00 18:30

W-up 400
 Kick 400 Fr (7'00)
 Pull 400 * 1 Fr (5'20)
 Swim 100 * 4 Fr 1:30
 Down 200
 Total 1,800 m

週間トータル距離

9,500