

2013年1月7日 (月) **フリーコース** JAC土浦 21:45 22:30  
**W-up** 400 SKPS  
**Swim** 100 \* 4 \* 3 **Fr** 1s(1:40) 2s(1:35) 3s(1:30) (Ave. 1'15-16)  
**ES** 100  
**Drill** 50 \* 4 **Fr** 1:15 K/ドルFr  
**Swim** 25 \* 2 **Fr** 1:00 Form, 15mSpeed  
**Down** 250  
**Total** 2,200 m

コメント クロールのキックのタイミングを合わせるためにドルFrで調整。

2013年1月8日 (火) **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30  
**W-up** 400 SKPS  
**Drill** 50 \* 4 \* 4 **4S** 1:00 Sc/Sなど  
**Down** 200  
**Total** 1,400 m

コメント キックのタイミング (Fr,Ba)

2013年1月9日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:30  
**W-up** 400 SKPS  
**Swim** 400 \* 3 **Fr** 400x1(6:00) 200x2(3:00) 100x4(1:30)  
**Swim** 25 \* 4 **Fr** 1:00 Form, 10mH, 15mH, 20mH (5'22)(2'37,2'37)(1'17,17,17,15)  
**Down** 200  
**Total** 1,900 m

コメント

2013年1月10日 (木) **フリーコース** JAC土浦 22:05 22:30  
**W-up** 400 SKPS  
**Drill** 50 \* 4 \* 2 **Fr** 1:10 Sc/S  
**Down** 200  
**Total** 1,000 m

コメント

2013年1月11日 (金) **休み**

**Total** 0 m

コメント

2013年1月12日 (土) **練習会(6区)** Bumb 15:00 17:00  
**W-up** 50 \* 12 **4S** 1:15 1-4t:Fr 5-8t:4S/Fr 9-12t:4S  
**Pull** 25 \* 2 \* 4 **4S** 1:00 スカーリング IMO  
50 \* 1 \* 4 **4S** 1:15 Form IMO  
**Kick** 50 \* 1 \* 4 **4S** 1:20  
25 \* 2 \* 4 **4S** 0:50 Fast  
**KS** 50 \* 12 **4S** 1:20 1-4t:Fr 5-12t:4S 2each  
**ES** 100  
**Swim** 50 \* 8 **4S** 1:15 IMO 2each ストローク数を揃える (35-36")(38-39")(40-41")(34-35")  
**Swim** 50 \* 5 \* 4 **4S** 1:10 1-4t:ストローク数揃える、5t:ストローク数増やさずにFast SR=1:10  
(34-37",36")(38-39",37")(39-40", 37")(34-35", 34")  
**Down** 300  
**Total** 3,800 m

コメント 4種目

2013年1月13日 (日) **休み**

**Total** 0 m

コメント

週間トータル距離

10,300