

2013年1月14日 (月)		フリーコース	JAC土浦	17:30 18:30
W-up	400	SKPS		
Swim	100 * 4	IM 2:00	(1'22-20)	
Swim	25 * 8	4S 1:00	odd:Hup15m even:QAP15m	
ES	100			
Pull	400 * 3	Fr	400*1(6:00) 200*2(3:00) 100*4(1:30)	
ES	100		(5'13)(2'33,33)(1'15,16,15,15)	
Swim	50 * 4	Fr 1:10	Scooter	
Down	200			
Total	2,800 m			
コメント 4種目+エアロビクス				

2013年1月15日 (火)		フリーコース	JAC土浦	21:20 22:20
W-up	400	SKPS		
Kick	400	Fr 8:00	(6'51)	
Kick	100 * 1 * 4	4S 2:10	(1'35, 45, 45)(1'39, 48, 47)	
Kick	50 * 2 * 4	4S 1:10	(1'40, 45, 46)(1'34, 45, 43)	
ES	100			
Swim	25 * 4 * 4	4S 0:45	odd:KS even:Swim	
Down	500			
Total	2,600 m			
コメント 4種目キック				

2013年1月16日 (水)		フリーコース	JAC土浦	21:50 22:30
W-up	400			
Kick	50 * 4	4S 1:10	SLD/KOB	
Swim	50 * 4 * 4	4S 1:00	Mix SR=0:30	(37")(40-43")(39-40")(35-36")
Swim	25 * 4	4S 1:00	Hard NoBreath	
Down	300			
Total	1,800 m			
コメント				

2013年1月17日 (木)		休み		
Total	0 m			

2013年1月18日 (金)		フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400			
Drill	50 * 4 * 4	4S 1:00	Sc/S	
Swim	50 * 2	1:00	Fly, Ba Form	
Down	300			
Total	1,600 m			
コメント 大きな泳ぎで伸びやかに				

2013年1月19日 (土)		フリーコース	JAC土浦	20:00 21:20
W-up	400			
Kick	50 * 4	4S 1:10	SLD/KOB	
Kick	50 * 4	Fr 1:10	Form	(48-50")
Pull	100 * 6	Fr 1:30		(1'14-15)
ES	100			
Swim	50 * 6	Fr 1:10	Form	(35-36")
Swim	50 * 4 * 2	Fr 1:30	VSP	(last 29", 29")
ES	100 * 1 * 2	cho 2:00		
Swim	25 * 4	Fr 1:30	E, Max	
Down	400			
Total	2,900 m			
コメント				

2013年1月20日 (日)		休み		
Total	0 m			
コメント				

週間トータル距離

11,700