

2013年1月28日 (月)		フリーコース	JAC土浦	22:10 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 4	Fr 1:30	(1'18,17,17,13)	
Down	300			
Total	1,100 m			
コメント ゆっくり目に。下半身を安定させる。				
2013年1月29日 (火)		フリーコース	JAC土浦	22:05 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 6	Fr 1:30	(1'20, 19, 19, 18, 18, 13)	
Down	200			
Total	1,200 m			
コメント				
2013年1月30日 (水)		休み		
Total	0 m			
コメント				
2013年1月31日 (木)		休み		
Total	0 m			
コメント				
2013年2月1日 (金)		フリーコース	JAC土浦	22:10 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 6	Fr 1:30	(1'19, 18, 18, 18, 17, 13)	
Down	200			
Total	1,200 m			
コメント				
2013年2月2日 (土)		フリーコース	JAC土浦	20:30 21:30
W-up	400		SKPS	
Kick	400	Fr	200Form/200(EMEH by100)	
Kick	100 * 4	4S 2:00	(1'34, 1'34, 1'35, 1'35)	
ES	100			
Pull	400 * 3	Fr	400*1(6:00) 200*2(3:00) 100*4(1:30)	
Drill	50 * 4	Fr 1:00	Scooter (5'14)(2'34, 2'36)(1'15, 18, 19, 20)	
Down	200			
Total	2,900 m			
コメント				
2013年2月3日 (日)		フリーコース	JAC土浦	18:00 18:30
W-up	400			
Swim	100 * 8	Fr 1:30	1-4t:Des 5-8t:E, H Alt (1'20, 17, 17, 12, 20, 12, 20, 10)	
ES	100			
Swim	25 * 2	Fr 1:00	E, H	
Down	150			
Total	1,500 m			
コメント				
週間トータル距離			7,900	