

2013年3月25日 (月)	フリーコース	JAC土浦	21:45 22:30
W-up 400			
Swim 100 * 4 * 3 Fr	1s(1:40) 2s(1:35) 3s(1:30)	(1'16-17)(1'15-16)(1'14-15)	
ES 100			
Drill 200 * 1 Br			
Down 400			
Total 2,300 m			
コメント			

2013年3月26日 (火)	休み		
Total 0 m			
コメント			

2013年3月27日 (水)	フリーコース	秋葉台公園プール(藤沢)	17:30 18:50
W-up 400			
Drill 50 * 8 * 5 4S			
Down 100			
Total 2,500 m			
コメント			

2013年3月28日 (木)	休み		
Total 0 m			
コメント			

2013年3月29日 (金)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up 400			
Swim 400 Fr		(5'17)	
Down 500			
Total 1,300 m			
コメント			

2013年3月30日 (土)	フリーコース	JAC土浦	20:45 21:30
W-up 400	SKPS		
Kick 200 * 4 cho 4:00	Br, Br, Fr		
Pull 400 Fr 6:00		(5'04)	
Swim 100 * 4 Br 2:00		(1'24, 25, 26, 25)	
Down 250			
Total 2,250 m			
コメント			

2013年3月31日 (日)	フリーコース	JAC土浦	18:00 18:30
W-up 400			
Pull 400 Fr 6:00		(5'00)	
Swim 100 * 4 Br 2:00		(1'25, 25, 25, 25)	
Down 250			
Total 1,450 m			
コメント			

週間トータル距離	9,800
----------	-------