

| | | | |
|----------------|---------|-------------------|--------------------------|
| 2013年4月29日 (月) | フリーコース | JAC土浦 | 17:50 18:30 |
| W-up | 400 | | |
| Swim | 150 * 4 | Fr 2:15 Des1-3,4E | (1'54, 1'52, 1'50, 2'05) |
| Swim | 100 * 4 | Br 2:00 | (1'24, 26, 24, 23) |
| Down | 400 | | |
| Total | 1,800 m | | |
| コメント | | | |

| | | | |
|----------------|-------------|-------------------------------------|---|
| 2013年4月30日 (火) | フリーコース | JAC土浦 | 21:30 22:30 |
| W-up | 400 | SKPS | |
| Swim | 100 * 4 * 3 | 1s:IM(1:50) 2s:Fr(1:40) 3s:Fr(1:30) | |
| ES | 100 | | (1'20-24)(1'16,14,14,13)(1'13,13,13,13) |
| Drill | 50 * 8 | Br 1:15 Sc/Sなど | |
| Swim | 50 * 4 | Br 1:00 | (40", 40", 40", 38") |
| Down | 400 | | |
| Total | 2,700 m | | |

コメント Brは肩の力を抜いて、脇の締めとスムーズなりカバー、プルとキックのタイミングを意識。

| | | | |
|---------------|---------|-----------------|--------------------|
| 2013年5月1日 (水) | フリーコース | JAC土浦 | 21:55 22:30 |
| W-up | 400 | | |
| Swim | 200 * 4 | Fr 3:00 E,M,E,H | (2'35, 32, 40, 50) |
| Swim | 100 * 2 | Br 2:00 SM | (1'24, 1'21) |
| Down | 400 | | |
| Total | 1,800 m | | |

コメント Fr200mは4本続かず撃沈。Brは楽な感じで伸びている。

| | | | |
|---------------|-----|--|--|
| 2013年5月2日 (木) | 休み | | |
| Total | 0 m | | |
| コメント | | | |

| | | | |
|---------------|--------|---------|-------------|
| 2013年5月3日 (金) | フリーコース | JAC土浦 | 18:10 18:30 |
| W-up | 400 | | |
| Drill | 50 * 4 | Br 1:15 | |
| Swim | 50 * 4 | Br 1:00 | (41-43") |
| Down | 100 | | |
| Total | 900 m | | |

| | | | |
|---------------|---------|---------|----------------|
| 2013年5月4日 (土) | フリーコース | JAC土浦 | 17:20 18:30 |
| W-up | 400 | | |
| Pull | 400 * 3 | Fr 6:00 | (5'09, 04, 05) |
| ES | 100 | | |
| Pull | 50 * 4 | Br 1:10 | |
| Drill | 50 * 8 | Br 1:15 | |
| Swim | 200 | Br | (2'52) |
| Down | 350 | | |
| Total | 2,850 m | | |

| | | | |
|---------------|---------|---------------------|----------------------------|
| 2013年5月5日 (日) | フリーコース | JAC土浦 | 17:40 18:30 |
| W-up | 400 | | |
| Pull | 150 * 6 | Fr 2:15 Des1-3, 4-6 | (1'54, 51, 48, 55, 50, 48) |
| ES | 100 | | |
| Drill | 50 * 8 | Br 1:15 | |
| Swim | 100 * 3 | Br 2:00 | (1'25, 26, 27) |
| Down | 350 | | |
| Total | 2,450 m | | |

| | | | |
|----------|--|--------|--|
| コメント | | | |
| 週間トータル距離 | | 12,500 | |