

2013年5月13日 (月)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      22:00 22:30

---

**W-up** 400  
**Swim** 100 \* 8                      **Fr** 1:45 AT2                      (1'17-18)  
**Down** 300  
**Total** 1,500 m

---

コメント

---

2013年5月14日 (火)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      22:05 22:30

---

**W-up** 400  
**Drill** 50 \* 8                      **Fr** 1:10 Sc/S  
**Down** 250  
**Total** 1,050 m

---

コメント

---

2013年5月15日 (水)                      **休み**

---

**Total** 0 m

---

コメント

---

2013年5月16日 (木)                      **休み**

---

**Total** 0 m

---

コメント

---

2013年5月17日 (金)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      21:20 22:30

---

**W-up** 400  
**Kick** 100 \* 2 \* 4 **4S** 2:15                      (1'50,50,43,44,47,47,47,47)  
**ES** 100  
**Pull** 100 \* 4                      **Fr** 1:30                      (Ave. 1'14)  
**Pull** 50 \* 8                      **4S** 1:15  
**Drill** 50 \* 8                      **4S** 1:15  
**Down** 300  
**Total** 2,800 m

---

コメント

---

2013年5月18日 (土)                      **練習会(6区)**                      Bumb                      11:00 13:00

---

**W-up** 75 \* 8                      **4S** 1:20 1-4t:Fr 5-8t:50IMO+25cho  
**Kick** 100 \* 4                      **Fr** 2:00                      (1'43-42)  
**Kick** 50 \* 8                      **4S** 1:00 KickDrill/S  
**Drill** 25 \* 16                      **cho** 0:40  
**Swim** 50 \* 4                      **cho** 1:15 Form  
**ES** 100  
**Pull** 25 \* 2 \* 4 **cho** 1t:Sc(0:50) 2t:Pull(0:40)  
**Pull** 50 \* 4 \* 4 **cho** 0:55  
**Swim** 50 \* 4                      **4S** 1:15 Form  
**Swim** 50 \* 8                      **Fr** 2:00 Fast                      (32, 31, 30, 30, 29, 28, 29, 29)  
**Down** 200  
**Total** 3,900 m

---

コメント

---

2013年5月19日 (日)                      **フリーコース**                      JAC土浦                      17:30 18:30

---

**W-up** 400  
**Kick** 100 \* 2 \* 4 **4S** 2:15                      (1'37,35,37,35,38,40,37,35)  
**ES** 100  
**Pull** 150 \* 4                      **Fr** 2:15                      (1'52, 52, 50, 50)  
**ES** 50  
**Drill** 50 \* 8                      **4S** 1:15 Drill/S  
**Down** 150  
**Total** 2,500 m

---

コメント

---

週間トータル距離

11,750