

2013年5月27日 (月) フリーコース JAC土浦 21:25 22:30

**W-up** 400  
**Pull** 400 \* 5 **Fr** 100\*4(1:40)、200\*2(3:20)、400\*1(6:40)、200\*2(3:20)、100\*4(1:40)  
**ES** 100 (1'17-18)(2'38,36)(5'21)(2'37,37)(1'15,16,16,16)  
**Drill** 50 \* 2 \* 4 **4S** 1:15 Drill/S  
**Down** 400  
**Total** 3,300 m

コメント フォーム中心

2013年5月28日 (火) フリーコース JAC土浦 22:00 22:30

**W-up** 400  
**Swim** 100 \* 8 **Fr** 1:45 (1'13-16)  
**Down** 300  
**Total** 1,500 m

コメント

2013年5月29日 (水) 休み

**Total** 0 m

コメント

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

**W-up** 400  
**Kick** 50 \* 2 \* 4 **4S** 1:10 (45,45,47,47,48,47,47,46)  
**Pull** 100 \* 4 \* 2 **Fr** 1s(1:30) 2s(1:20) SR=1:00 (1'14-16)(1'13-16)  
**Swim** 50 \* 4 \* 2 **4S** 1:00 Act2  
**Down** 250  
**Total** 2,250 m

コメント

2013年5月31日 (金) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

**W-up** 400  
**Drill** 50 \* 34 **4S** 1:15 Sc/Sなど  
**Down** 300  
**Total** 2,400 m

コメント

2013年6月1日 (土) フリーコース JAC土浦 20:40 21:30

**W-up** 400  
**Drill** 50 \* 4 \* 4 **4S** 1:10  
**Swim** 50 \* 2 \* 4 **4S** 1:00 1t:IMO 2t:Fr  
**Down** 500  
**Total** 2,100 m

コメント

2013年6月2日 (日) 休み

**Total** 0 m

コメント

週間トータル距離

11,550