

2013年7月8日	(月)	フリーコース	JAC土浦	21:10 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 8	1:50 Ba, Fr Alt	(Ba 1'22-23)(Fr 1'12-13)	
Swim	50 * 16	Fr 1:15 1-12t:Sc/S 13-16t:SK/S		
Swim	50 * 10	Fr 1:30 1-3t:Des to H,45H6E78H9E10H(35", 33", 30", 30", 29", -, 29", 29", -, 28")		
ES	100			
Swim	25 * 8	Fr 1:30 E, H Alt		
Down	400			
Total	2,800 m			
コメント Frのスピード確認。				

2013年7月9日	(火)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400			
Drill	50 * 4	Br 1:15 Sc/S		
Swim	200 * 1	Br 4:00 25mターンひとかき一蹴りなし	(2'52)	
Swim	50 * 4	Br 1:10 25mターンひとかき一蹴りなし	(Ave. 40")	
Down	300			
Total	1,300 m			
コメント 平泳ぎの泳ぎ確認。				

2013年7月10日	(水)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400			
Drill	75 * 4	4S 1:30 PKC		
Swim	100 * 3	4S 2:30 Mix, Form/SMH	(1'12, 1'19, 1'14)	
Down	400			
Total	1,400 m			
コメント IM繋ぎ確認				

2013年7月11日	(木)	フリーコース	洞峰公園プール(長)	20:00 20:50
W-up	400			
Drill	50 * 4 * 2	Fr 1s:Sc/S 2s:Form/Bup		
Swim	50 * 4 * 2	Fr 1:30 VSP	(last 30", 30")	
Down	400			
Total	1,600 m			
コメント Frのスピード確認。もう少し。				

2013年7月12日	(金)	休み		
Total	0			

2013年7月13日	(土)	ジャパンマスタース 2日目	名古屋ガイシアリーナ(長)	
	100 m	自由形	57"82	6位
	50 m	背泳ぎ(メドレーリレー1泳)	33"40	3位
Up	1800			
Down	800			
Total	2,750 m			
コメント				

2013年7月14日	(日)	ジャパンマスタース 3日目	名古屋ガイシアリーナ(長)	
	200 m	平泳ぎ	2'45"74	4位
Up	1800			
Down	200			
Total	2,200 m			
コメント				

週間トータル距離 12,050