

2013年7月15日 (月)	ジャパンマスターズ 4日目	日本ガイシアリーナ(長)	21:10 22:30
200 m	個人メドレー	2'27"00	3位
Up 1500			
Down 300			
Total 1,800 m			
コメント			

2013年7月16日 (火)	休み		
----------------	-----------	--	--

Total 0 m			
コメント			

2013年7月17日 (水)	フリーコース	JAC土浦	21:30 22:30
W-up 400			
Drill 50 * 30	4S 1:10	Sc/Sなど、Fr12,Ba6,Br6,Fly6	
Swim 50 * 8	4S 1:15	IMO	(34",34",39",38",42",42",34",34")
Down 400			
Total 2,700 m			
コメント 姿勢をフラットに。			

2013年7月18日 (木)	フリーコース	JAC土浦	21:45 22:30
W-up 400			
Kick 400		Fr200/Ba200	
Pull 100 * 8	1:45	Ba, Fr Alt	(Ba1'25-26, Fr1'17-18)
Swim 50 * 4	1:10	Ba2,Fr2	(38", 38", 34", 33")
Down 300			
Total 2,100 m			
コメント 泳ぎの感覚を確認。			

2013年7月19日 (金)	フリーコース	JAC土浦	21:30 22:30
W-up 400			
Kick 400	Fr	Form	(7'25)
Kick 200 * 2	Br	1t:200*1(4:00) 2t:50*4 SLD(1:10(3'28, 48-49"))	
Drill 50 * 8	Br 1:15		
Swim 100 * 4	Br 2:00		(1'27-28")
Down 400			
Total 2,400 m			

2013年7月20日 (土)	フリーコース	JAC土浦	21:45 22:30
W-up 400			
Kick 400	Fr	Form	(7'05)
Kick 200 * 2	Br	1t:200*1(4:00) 2t:50*4 SLD(1:10(3'25, 49"))	
Swim 100 * 4	Br 2:00		(1'24-25)
Swim 50 * 1	Br	Hard	(36")
Down 450			
Total 2,100 m			
コメント			

2013年7月21日 (日)	休み		
----------------	-----------	--	--

Total 0 m			
コメント			

週間トータル距離

11,100