

5/20 AM 9:00~10:00

W-up	4*100	2-10 Cho.	10/10
Kick	16*50 Even/Des. / Even/Des. KS KS B-K B-K	1-05 by4t by4t	19/29
Pull	4*25 scr. — Drill	1-00	5/34
	A: 2*200 3-10 Even	B: 3*100 2-00 Forming	8/42
Easy	1*100		10/52
Swim	400 1*200 3-00 2*100 1-30 200 1*150 2-00 1*100 1-20 100 2*75 1-10 50 1*50 8-00	* 4set * 4set Set: 8-00 * 4set * 4set	36/88
Easy	1*100		10/98
Swim	2*100	S-P 40m	
Drill	1・2コース:飛び込み練習 4・5コース:タイム計測	3コース:ターン練習	12/110
Down	8*50	1-05	10/120

1レーン	漆山			400
2レーン	長藤	辻		200
3レーン	鈴木	富永	荒	100
4レーン	大場	直井	松原	100-50
5レーン	金子	尼崎	漆間	50

5/20 PM 14:00~16:00

W-up	10*50 Cho.	1-05		15/15
Kick	3*100	2-10	1~3 Des.	8/23
	4*50	0-50		6/29
	無理なら、55、60…まわれる範囲で！			
	1*50	NB	From Dive	10/39
Pull	6*25	0-50	Scr. Cho.	8/47
	A: 4*100	1-30	Even	8/55
	B: 3*100	2-00	Forming	
Easy	1*100			10/65
Swim	A · 3*100 1-20 Even · 1*200 3-00 Fast · 4*100 1-30 Des. · 1*200 4-00 Even · 5*100 1-40 Fast · 1*200 B-up	B · 2*100 2-00 F/E · 2*50 1-30 Fast · 3*100 2-00 Even/Bup/F · 4*50 1-00 Even · 5*100 1-40 偶数F · 1*100 Fast	C · 2*50 2-00 F/E · 1*50 3-00 Fast · 3*50 2-00 Bup/Bup/F · 4*50 1-00 Even · 4*50 1-40 1~4Des. 5Fast · 1*50 Fast	30/95
Drill	ターンダッシュ15m2回 引き継ぎダッシュ20m3回			
Drill	1・2コース:飛び込み練習 3コース:ターン練習 4・5コース:タイム計測			
C-Down	10*50	1-00		11/118

Total A:4, 000m B:3, 500m C:2, 900m

1レーン	鈴木	辻	富永
2レーン	大場	松原	
3レーン	漆山	長藤	荒
4レーン	尼崎	毛利	海瀬
5レーン	直井	漆間	金子

5/21 AM 6:00~7:00

W-up	4*25	1-00	Scr. Cho.	10/10
	6*50	1-00		6/16
	Cho.			
Kick	8*50	1-05		10/26
	1~7t Des.	8t Fast		
Pull	10*25	0-50		10/36
	Scr. + Pull	Cho.		
Swim	16*50	1-00		18/54
	IMO *4set	Even		
Down	8*50	1-05		8/62

Total 2, 250m

5/21 AM 11:00~13:00

W-up	4*100	2-10	10/10
	5*50 1~5t Des.	1-10	8/18
Pull	6*50 Scr. + Pull	1-30	10/28
	2*200 Even Forming	3-30	8/36
Kick	4*50 A:0-50 B:0-55 C:1-00		6/42
	4*50 1. 2t:B-up 3t:Easy 4t:Fast	1-30	8/50
Swim	腕立て 10回+25m 25m: Fast	* 4set	10/60
	フロントランジ 10回+25m 25m: Fast	* 4set	10/70
Easy	1*100		10/80
Swim	A・B 1*100 C 1*50	タイムトライアル	17/97
Down	8*50	1-05	12/109

Total 2, 550m

1レーン	鈴木	富永
2レーン	大場	松原
3レーン	長藤	荒
4レーン	尼崎	毛利
5レーン	直井	海瀬