

5/18 AM 9:00~11:00 ~泳ぎこみはじめました~

W-up	8*50	1-05 Cho.	12/12	
Kick	3*100 A 2-00 B 2-10 C 2-20	75Even + 25Fast	9/21	
	3*50 1t BK Fast 2t Easy 3t NB Fast	St	8/29	
	6*25 7m ストリームライン ~ 8m K Fast ~ 10m S Fast	1-00 4t Easy	8/37	
Drill	4*15	ストリームライン	10/47	
Pull	3*100 A 1-45 B 1-55 C 2-05	Forming	8/55	
	4*25	0-45 2F1E1F (武器) St	6/61	
Easy	1*100		10/71	
Swim	A ● 6*50 0-50 IM+Fr2t	B ● 5*50 1-00 IM+Fr	C ● 4*50 1-05 IM+Fr	6/78
	● 3*100 1-40 IM	● 3*100 2-00 IM	● 3*100 2-10 IM	6/84
	● 2*200 3-10 IM	● 1*200 3-50 IM	● 1*200 4-20 IM	7/91
	● 3*100 1-30 Fr	● 3*100 1-50 Fr	● 3*100 2-00 Fr	5/96
	● 6*50 0-45 Fr	● 5*50 0-50 Fr	● 4*50 1-00 Fr	5/101
Dive	4*25		9/110	
C-Down	8*50	1-10	10/120	

1レーン:C 2レーン:A 3~5レーン:B

Total A:3, 800m B:3, 500m C:3, 400m

5/18 PM 14:00~16:00 ~我慢練習はじめました~

W-up	10*50 Scr. + S	1-15 By25m		15/15
Pull	4set* 1*100 1*50	2-00 2-00	Forming Fast	16/31
Kick	2set* 4*50 1-2t A:0-50 B:0-55 C:1-00	3t Easy 4t Fast		14/45
K-S	2set* 4*25 1t:ノーブレ 2t:KS	1-00 Forming	St 3t:KS Fast 4tS Fast	10/55
Easy	1*100			10/65
Swim	6*75 3F1E1F1E(1本目・5本目 飛び込む)	3-00	St	20/85
	8*25 5mの旗下で浮く～タッチまでダッシュ！	0-40	St	8/93
Dive	1*50	St		15/108
C-Down	8*50	1-05		10/118

Total 2, 900m

5/19 AM 6:00~7:00

～ピラミッドはじめました～

W-up	1*400	SKPS	12/12
Kick ピラミッド	25 BK Fr 0-30 0-35 50 BK Fr 1-00 1-10 75 BK Fr 1-30 1-45 100 BK Fr 2-00 2-20 200 BK IM 4-00 3-30 B:150IM (Fr無) 100 NB 2-20 2-20 75 NB 1-45 1-45 50 NB 1-10 1-10 25 NB 0-40 0-40		17/29
	※ NB=板無キック=12K1呼吸		
Swim ピラミッド	50 St 0-50 1-00 100 Fr 1-30 1-00 B:50 200 IM 3-10 4-00 400 IM 6-00 6-00 B:300IM 200 IM 3-10 4-00 100 Fr 1-30 1-00 50 St 0-50 1-00 B:50		19/48
C-Down	8*50 1-05		10/58

1・2レーン:B 3レーン:A 4・5レーン:B

Total A:2, 600m B:2, 350m

5/19 AM 10:00~12:00 ~メリハリ練習はじめました~

W-up	4*50 4*50 4*50	1-05 Cho. 1-05 KS 1-00 IM	15/15	
Pull	1*300 25scr. + 25S		8/23	
	2set* 4*25 2F1E1F	1-00 全ての武器を装着して	10/33	
Kick	4set* 1*50 1*25 1*25 1*50	1-00 Fast 1-00 Easy 1-00 Fast 1-00 Easy	18/51	
	1·2set Fr	3·4set St		
Easy	1*100		10/61	
Swim (Dive)	1*20 1*40 1*55 1*70 1*85 1*100 1*85 1*70 1*55 1*40 1*25	1-00 F 2-00 F 3-00 F 4-00 F 5-00 Easy 6-00 F 5-00 F 4-00 Easy 3-00 F 2-00 F 1-00 F	St St St St St St St St St St St	40/101
自主練			10/111	
C—Down	8*50	1-10	10/121	

Total 2, 840m