

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	75Even + 25Fast C 2-20	9/21
	3*50 1t BK Fast	2-00 2t Easy	St 3t NB Fast	8/29
	6*25 7m ストリームライン	1-00	4t Easy 8m K Fast ~ 10m S Fast	8/37
Drill	4*15	ストリームライン		10/47
Pull	3*100 A 1-45	Forming B 1-55	C 2-05	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 ● 3*100 1-40 IM ● 2*200 3-10 IM ● 3*100 1-30 Fr ● 6*50 0-45 Fr	B ● 5*50 1-00 IM+Fr ● 3*100 2-00 IM ● 1*200 3-50 IM ● 3*100 1-50 Fr ● 5*50 0-50 Fr	C ● 4*50 1-05 IM+Fr ● 3*100 2-10 IM ● 1*200 4-20 IM ● 3*100 2-00 Fr ● 4*50 1-00 Fr	6/78  6/84  7/91  5/96  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	1-00 2t:KS Forming	St 3t:KS Fast 4tS Fast	10/55
Easy		1*100			10/65
Swim		6*75 3F1E1F1E(1本目・5本目	3-00 飛び込む)	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				A	B		
	25	BK	Fr	0-30	0-35		17/29
	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		

※ NB=板無キック=12K1呼吸

Swim ピラミッド	50	St	0-50	1-00	B:50	19/48
	100	Fr	1-30	1-00		
	200	IM	3-10	4-00	B:300IM	
	400	IM	6-00	6-00		
	200	IM	3-10	4-00		
	100	Fr	1-30	1-00	B:50	
	50	St	0-50	1-00		

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	1-05	Cho.	15/15
	4*50	1-05	KS	
	4*50	1-00	IM	

Pull	1*300			8/23
	25scr. + 25S			

2set*	4*25	1-00		10/33
	2F1E1F	全ての武器を装着して		

Kick	4set*	1*50	1-00	Fast	18/51
		1*25	1-00	Easy	
		1*25	1-00	Fast	
		1*50	1-00	Easy	
		1・2set Fr 3・4set St			

Easy	1*100			10/61
------	-------	--	--	-------

Swim	1*20	1-00	F	St	40/101
(Dive)	1*40	2-00	F	St	
	1*55	3-00	F	St	
	1*70	4-00	F	St	
	1*85	5-00	Easy		
	1*100	6-00	F	St	
	1*85	5-00	F	St	
	1*70	4-00	Easy		
	1*55	3-00	F	St	
	1*40	2-00	F	St	
	1*25	1-00	F	St	

自主練				10/111
-----	--	--	--	--------

C-Down	8*50	1-10		10/121
--------	------	------	--	--------

Total 2, 840m