

2009年11月2日 (月) フリーコース 20:40 21:15

W-up 500
Drill 50 x 4
Down 200
Total 900 m

コメント 軽く水慣れ程度

2009年11月3日 (火) 休み

2009年11月4日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2009年11月5日 (木) フリーコース 20:30 21:15

W-up 400
Drill 50 x 20 **4S** 1:15 Sc/S
Swim 50 x 4 **Fly** 0:50 (33",35",35",36")
100 x 1 **Br** (1'25)
Down 200
Total 1,900 m

コメント

2009年11月6日 (金) マスターズコース 19:30 21:00

W-up 200
Drill 50 x 8 **cho** 1:20 SK,SA/S
Swim 100 x 4 **cho** 2:30 Form (1'23-24)
25 x 4 **Pr** 1:00 Max15m
ES 50
Kick 50 x 4 **Pr** 1:30 VSP (Br last44")
Swim 50 x 6 **Pr** 1:30 1E2H Rep. (-,37",37",- ,37",36")
25 x 6 **Pr** 1:10 5m,15m Turn
Down 300
Total 2,100 m

コメント スイム50×6本のハードは、3本は重心移動を意識して8~9かき/25m、最後1本は上下動を抑えてテンポ重視で11~12かき/25m

2009年11月7日 (土) チーム練 18:10 19:30

W-up 200
KS 50 x 8 **cho** 1:15 DiveK/S (Fly, Br)
Swim 50 x 4 **Fr** 1:00 E/Bup
100 x 4 **Fr** 2:00 E/M/H/E (1'12-14)
100 x 2 **Fr** 2:30 Speed (1'03, 1'03)
ES 100
Kick 75 x 4 **Pr** 2:00 50E/25H
25 x 2 **Pr** 1:30 Speed
ES 50
Swim 50 x 4 **Pr** 1:10 VSP SR=2min (Br last 39")
ES 50
Swim 50 x 1 **Pr** 0:50 RP (36")
25 x 2 **Pr** 0:30 RP
Down 200
Total 2,450 m

コメント フォームとスピード系のメニュー

2009年11月8日 (日) 休み

コメント