

2009年11月9日 (月)	フリーコース	20:30 21:15
<b>W-up</b> 400	SKPS	
<b>Swim</b> 100 x 8	1:45 Fr, Fly Alt	(Fr1'15,20,25,25)(Fly1'15,20,21,21)
100 x 2	Fr 1:45 Easy	
50 x 4	Br 1:10	(40",41",40",39")
<b>Down</b> 200		
<b>Total</b> 1,800 m		

コメント 有酸素系メニュー。Brは1本ずつ、上下動を抑える泳ぎ、重心移動、スムーズなりカバリー、リラックスしたブル動作を意識。

2009年11月10日 (火)	休み	
2009年11月11日 (水)	フリーコース	20:30 21:15

<b>W-up</b> 400	KS by50	
<b>Drill</b> 50 x 12	cho 1:15 Sc/Sなど	
<b>Swim</b> 50 x 6	Fly 0:50 1-5Fly 6E	(34", 35", 35", 35",37")
50 x 6	1:10 12Fly 3E 45Br	(37",37", - ,40",39")
<b>Down</b> 100		
<b>Total</b> 1,700 m		

コメント フォーミング

2009年11月12日 (木)	フリーコース	20:40 21:15
-----------------	--------	-------------

<b>W-up</b> 100	SKPS	
<b>Drill</b> 50 x 10	1:15 Sc/Sなど	
<b>Swim</b> 200 x 1	Fly	(2'30)
<b>Down</b> 200		
<b>Total</b> 1,000 m		

コメント スイム200は最初から強めのキックで攻めたこともあって100m手前で呼吸が苦しくなりました。

2009年11月13日 (金)	フリーコース	Arai	19:50 20:45
-----------------	--------	------	-------------

<b>W-up</b> 200		
<b>Drill</b> 50 x 20	4S Sc/Sなど	
<b>Kick</b> 50 x 8	Br 1:00 FlyBr1蹴りずつ交互	(48-50")
<b>Swim</b> 50 x 6	Br 1:10 Form	(39-40")
<b>Down</b> 300		
<b>Total</b> 2,200 m		

コメント ドリルとブレのフォーミング

2009年11月14日 (土)	チーム練	17:30 19:15
-----------------	------	-------------

<b>W-up</b> 400		
<b>Kick</b> 50 x 8	cho 1:20 SLD/KOB	
<b>Swim</b> 25 x 8	4S 1:00 Hup, QAP	
<b>ES</b> 100		
<b>Kick</b> 200 x 4	4S 4:30 IM, Fr Alt	(IM 3'20, 3'20 Fr 3'15, 3'15)
<b>Pull</b> 100 x 12	cho 1:45 1-4,5-8,9-12Des	(1'17,16,13,13,17,15,13,10,18,15,12,09)
<b>ES</b> 100		
<b>Swim</b> 50 x 4 x 3	4S 1:10 Mix SR=1min	(33-34",39-40",37-38",33-34")
<b>ES</b> 100		
<b>Swim</b> 25 x 4	Pr 1:30 Max	4S
<b>Down</b> 200		
<b>Total</b> 4,200 m		

コメント 持久力練。Frのキック3'15は結構よい感じ。

2009年11月15日 (日)	休み	
-----------------	----	--

コメント

週間トータル距離

10,900