

2009年12月7日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2009年12月8日 (火)

休み

2009年12月9日 (水)

フリーコース

20:45 21:15

W-up 100 KS by50  
 Drill 50 x 16 cho 1:15 Sc/Sなど  
 Down 100  
 Total 1,000 m

コメント

2009年12月10日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2009年12月11日 (金)

マスターズコース

19:30 21:15

W-up 200  
 Kick 50 x 6 Ba 1:30 KK,KOB/SLD  
 Swim 25 x 8 Ba 0:50 2DA, 2SSA, 4SA  
           25 x 12 Ba 0:40 Des1-3 Hold4 Bup Rep.  
           25 x 4 Ba 1:00 KRLS Max15m  
 ES 50  
 Kick 100 x 4 cho 3:00 Hold (Fr 1'36-38)  
 Swim 50 x 8 3S 1:10 2H(Fly)1E2H(Br)1E2H(Fr) (Fly33",32"5, Br37"5,37"5, Fr30",30")  
 Down 1000  
 Total 2,950 m

コメント DA:ダブルアーム SSA:スローシングルアーム

2009年12月12日 (土)

チーム練

17:30 19:15

W-up 400  
 Kick 50 x 4 x 2 4S 1:15 1s:SLD 2s:onBo 3S/Fr  
 Pull 50 x 4 cho 1:15 Sc/cho  
 Drill 50 x 8 Fr 1:10 SA/Cup  
           50 x 6 Fr 1:10 Hup/Form  
 PS 100 x 4 cho 2:00 DPS P,S Alt  
 Kick 100 x 2 cho 2:20 SLD/SK by25  
 Swim 50 x 8 4S 1:00 H/E odd:turn even:touch  
 ES 50  
 Swim 25 x 2 Pr 1:30 Max  
 Down 200  
 Total 3,000 m

コメント ドリル練

2009年12月13日 (日)

コメント

週間トータル距離

6,950