

2009年12月14日 (月)

休み

**Total** 0 m

コメント

2009年12月15日 (火)

休み

2009年12月16日 (水)

フリーコース

20:45 21:15

**W-up** 100

**Drill** 50 x 12 4S Sc/S

**Down** 100

**Total** 800 m

コメント

2009年12月17日 (木)

フリーコース

20:35 21:15

**W-up** 500

**Swim** 200 x 2

**Down** 100

**Total** 900 m

コメント

2009年12月18日 (金)

マスタースコース

19:40 20:50

**W-up** 200

**Kick** 50 x 6 **Br** 1:30 CK(KOB,SLD)/SLD

25 x 4 **Br** 1:00 UW

**Pull** 25 x 6 **Br** 0:50 CSC/SM

**Swim** 50 x 6 **Br** 1:20 SM/SMH

25 x 4 **Br** 1:00 K, S Alt Max15m

**ES** 50

**Pull** 100 x 5 **Fr** 2:30 SA/SM

**Swim** 50 x 8 **Fr** 1:10 2H1E Rep. H=K,S Alt (42",31"5,42",31"5,42",31")

**Down** 300

**Total** 2,400 m

コメント CK:サークルキック CSC:サークルスカル

2009年12月19日 (土)

休み

**Total** 0 m

コメント

2009年12月20日 (日)

休み

**Total** 0 m

コメント

週間トータル距離

4,100