

2009年12月21日 (月) フリーコース 20:30 21:15

W-up 100
Drill 50 x 12
Swim 100 x 2
Down 100
Total 1,000 m

コメント

2009年12月22日 (火) 休み

2009年12月23日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2009年12月24日 (木) フリーコース 20:30 21:15

W-up 100
Drill 50 x 10
Down 100
Total 700 m

コメント

2009年12月25日 (金) マスターズコース 19:30 21:15

W-up 200
Kick 25 x 8 **Fr** 0:50 RK, SLD Alt
Pull 25 x 8 **Fr** 1:00 SSA (1-4t反対側腿、5-8t反対側前)
50 x 8 **Fr** 1:00 Hypo4 WS/NS Wpaddle
Swim 100 x 4 **Fr** 2:00 Hold (1'14,13,13,13)
ES 50
Swim 100 x 3 **Pr** 3:00 H/E 25&75AirTurn
50 x 6 **Pr** 1:30 3H1E2H (Fr 29"5-30"5)
Down 1000
Total 3,050 m

コメント RK:ローテーションキック SSA:スローシングルアーム←プルだと難儀しました。 WS:呼吸苦手側 NS:普段呼吸してる側

2009年12月26日 (土) チーム練 17:30 19:15

W-up 50 x 8 **4S** 0:55 KS
KPS 25 x 12 **4S** 0:40 KPS3本ずつ4種目
Swim 50 x 8 **cho** 1:00
Kick 25 x 12 **cho** 0:45 1-4t:Bup 5-8t、9-12t:Des
Pull 50 x 8 **cho** 1:15 1-4t:Bup 5-8t:Des
Kick 25 x 12 **cho** 0:45 E, H
ES 100 休憩5分
KS 50 x 8 **cho** 1:15 12.5Fast潜水K/37.5Easyスイム
Swim 25 x 12 **4S** 0:45 Bup
50 x 8 **Pr** 1:15 SCT by4t
25 x 12 **Pr** 0:45 E, E, H Rep.
ES 50 休憩2分
Swim 50 x 4 **Pr** 1:30 VSP (Last 29"0)
25 x 4 **Pr** 1:30 1E3Max
Down 164
Total 4,114 m

コメント 25mと50mを組み合わせた108本の煩惱払い練

2009年12月27日 (日) フリーコース 14:15 15:00

W-up 200
Kick 400
Total 600 m

コメント

週間トータル距離

9,464