

2009年12月28日 (月)                      フリーコース                      20:30 21:15

**W-up** 200  
**Swim** 50 x 12  
**Down** 100  
**Total** 900 m

コメント

2009年12月29日 (火)                      フリーコース                      アクトス                      19:00 21:00

**W-up** 400 x 4                      SKPS                      (4t 5'15)  
**Swim** 100 x 2 x 4                      1t:Fr(1:50) 2t:Br(2:00)                      (Fr 1'14-15 Br 1'24-26)  
**ES** 50  
**Kick** 400                      Fr                      (7'12)  
100 x 8                      4S 2:10                      (Fly1'40, Ba1'40, Br1'40, Fr1'36,1'35)  
**ES** 100  
**Drill** 50 x 16                      4S 1:10 Sc/S  
**Down** 200  
**Total** 4,750 m

コメント ちよつと長めのメニューにしてみました

2009年12月30日 (水)                      フリーコース                      人魚館                      19:40 20:40

**W-up** 400 x 4                      SKPS  
**Swim** 100 x 10                      Fr 1:40                      (1'14-15)  
**Down** 400  
**Total** 3,000 m

コメント 気持ちよく泳ぎ納め

2009年12月31日 (木)                      休み

**Total** 0 m

コメント

2010年1月1日 (金)                      休み

**Total** 0 m

コメント

2010年1月2日 (土)                      休み

**Total** 0 m

コメント

2010年1月3日 (日)                      休み

**Total** 0 m

コメント

週間トータル距離

8,650