

2010年1月4日 (月) フリーコース ARAI 20:00 20:45

W-up 100
Drill 50 x 8 Fr Sc/S
Kick 400 x 3 Fr K,P,S
Down 310
Total 2,010 m

コメント のんびり2010年ということで2010m泳ぎました。

2010年1月5日 (火) 休み

2010年1月6日 (水) フリーコース 20:00 21:15

W-up 900 Walk100,SKPS800
Drill 50 x 20 4S 1:10 Sc/Sなど
Swim 100 x 10 2:00 Fr, Br Alt Form (Fr 1'15-18 Br 1'27-28 HR=120-140)
ES 100
Swim 200 Ba Form (2'53)
Down 200
Total 3,400 m

コメント ゆっくり目に、フォーミング。

2010年1月7日 (木) フリーコース 20:45 21:15

W-up 100
Drill 50 x 8
Down 100
Total 600 m

コメント

2010年1月8日 (金) マスターズコース 19:30 21:15

W-up 200
Kick 50 x 6 Fly 1:30 KK,KOB/SLD 3ea
Drill 25 x 8 Fly 0:50 2Sc,4SA,2SST
Swim 25 x 12 Fly 0:40 2H1E Rep.
ES 50
Kick 100 x 3 cho 3:00 Hold (Br 1'47, 1'47, 1'35)
Pull 100 x 3 Fr 2:30 Hup/SM by25 (1'19-20)
Swim 50 x 6 3S 1:30 H/E Ba, Br, Fr 2ea
Down 1000
Total 2,950 m

コメント Hup/SMは入水～キャッチを目で確かめながら

2010年1月9日 (土) チーム練 17:30 19:15

W-up 400 cho
KS 50 x 8 4S 1:15
Swim 25 x 8 cho 1:00 奇数:Hup15m 偶数:QAP15m
ES 50
Drill 50 x 6 cho 1:20 奇数:Sc/S 偶数:DogP/S
KPS 200 x 10 cho SKPSKPSKSK SP(4:00) K(5:00)
ES 100 (Fr2'40,3'45,2'35)(Ba2'45,3'25,2'43)(Br3'15,3'34)(Fr2'34,3'16)
Swim 25 x 8 Pr 0:45 E,Bup,E,H
25 x 4 Pr 1:30 Max!!!
Down 300
Total 4,050 m

コメント 2010年にちなんで200mを10本、スキップスキップ好き好き(SKPSKPSKSK)で完泳を目指しました。Brでやや脚つり気味でした…

2010年1月10日 (日) 休み

Total 0 m

コメント