

| | | | | |
|---|---------|----------------|--|--------------------------|
| 2010年1月11日 | (月) | フリーコース | ARAI | 19:50 20:45 |
| W-up | 400 | | SKPS | |
| Kick | 400 | | 200Fr/200 Br | |
| | 100 x 4 | Br 2:00 | SLD | (1'40, 1'40, 1'37, 1'36) |
| Swim | 200 x 4 | Br 6:00 | 1s:50x4(1:00) 2s:100x2(2:00) 3s:200 4s:100x2(2:00) | |
| Down | 300 | | (40",41",41",41")(1'23, 1'28)(3'05)(1'27, 1'27) | |
| Total | 2,300 m | | | |
| コメント プレの持久力練。後半の泳ぎが崩れるので、200泳ぎきれるようなフォーム&ペースを模索する必要有 | | | | |

2010年1月12日 (火) 休み

2010年1月13日 (水) 休み

Total 0 m

コメント 大雪のため休み

2010年1月14日 (木) 休み

Total 0 m

コメント 大雪

2010年1月15日 (金) 休み

Total 0 m

コメント 大雪

| | | | | |
|--|-------------|-----------------|--|-------------|
| 2010年1月16日 | (土) | チーム練 | | 17:15 18:50 |
| W-up | 800 | | SKPS | |
| Swim | 50 x 8 | 4S 1:10 | 1-4t:Act1 5-8t:Act2 | |
| | 25 x 8 | cho 1:00 | odd:Hup15m even:QAP15m | |
| ES | 100 | | | |
| Swim | 100 x 4 x 3 | Fr | 1s(1:50) 2s(1:40) 3s(1:30) SR=1min | |
| ES | 100 | | (1s 1:16,14,14,14 2s 1'13,14,14,14 3s 1'13,13,13,14) | |
| Drill | 50 x 4 | Fr 2:00 | Pull SA/Form | |
| Kick | 100 x 4 | Pr 3:00 | VSP 1本のみ | (1'34) |
| ES | 100 | | | |
| Pull | 100 x 4 | Pr 2:30 | VSP | |
| ES | 100 | | | |
| Swim | 25 x 4 | Pr 1:30 | E, H Alt | |
| Down | 200 | | | |
| Total | 3,400 m | | | |
| コメント キック100m1本終わったところでダウン300泳いで上がりました。トータル3400m | | | | |

2010年1月17日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

5,700