

2010年2月1日 (月) フリーコース 20:40 21:15

W-up 100
Swim 100 x 12 **Fr** 1:40 (1'15-20)
Down 200
Total 1,500 m

コメント

2010年2月2日 (火) 休み

2010年2月3日 (水) フリーコース 20:45 21:15

W-up 100
Swim 100 x 12 **Fr** 1:30 (1'16-20)
Down 100
Total 1,400 m

コメント

2010年2月4日 (木) フリーコース 20:45 21:15

W-up 100
Swim 100 x 12 **Fr** 1-4t(1:35)5-8t(1:30)9-12t(1:25) (1'17-20)
Down 100
Total 1,400 m

コメント

2010年2月5日 (金) マスターズコース 19:30 21:15

W-up 200
Kick 25 x 8 **Fr** 0:50 CK, SLD Alt
Pull 25 x 8 **Fr** 1:00 SSA
50 x 8 **Fr** 1:00 Hypo5, 7 Alt WP (36-37")
Swim 100 x 4 **Fr** 2:00 Hold テンポ良く (1'10-12)
ES 50
Swim 50 x 6 **Pr** 1:20 Bup (Fly34")
KS 25 x 12 **Pr** 2H1E Rep. 0:30/0:30/1:00
Down 1000
Total 3,050 m

コメント

2010年2月6日 (土) チーム練 17:30 19:30

W-up 400
Swim 100 x 4 x 3 **cho** 1s(1:50)2s(1:45)3s(1:40) (Fr, Ba Alt)
25 x 8 **cho** 1:00 奇数:Form/Hup 偶数:Form/QAP
ES 100
Kick 1500 x 1 **cho** (Fr+4S 26'33)
ES 100
Drill 50 x 3 x 2 1:40 1s:Sc/S 2s:キャッチドリル/S
25 x 2 1:00 Form, Bup
Down 200
Total 4,050 m

コメント 前半は持久力練、後半はドリル。

2010年2月7日 (日) 休み

コメント

週間トータル距離

11,400