

2010年2月8日 (月) フリーコース 20:40 21:15

**W-up** 100  
**Drill** 50 x 16 **4S** 1:10 Sc/S  
**Swim** 50 x 2 **Fly** 0:50 (34",35")  
**Down** 200  
**Total** 1,200 m

コメント スカーリングで水感

2010年2月9日 (火) 休み

2010年2月10日 (水) フリーコース 20:30 21:15

**W-up** 100  
**Swim** 100 x 12 **Fr** 1:30 (1'15-18)  
**Down** 300  
**Total** 1,600 m

コメント

2010年2月11日 (木) 休み

**Total** 0 m

コメント

2010年2月12日 (金) マスターズコース 19:30 21:15

**W-up** 200  
**Kick** 25 x 8 **4S** 0:50 SK, SLD Alt  
50 x 8 **4S** 1:30 E/H  
**Pull** 25 x 6 **chop** 0:50 Sc Mix  
**Swim** 100 x 4 **4S** 3:00 IM Jog (1'18-20)  
**ES** 50  
**Drill** 25 x 8 **Fr** 1:00 R, L, E, H Rep.  
**KS** 25 x 8 x 2 **Pr** 2H(0:30)1E(1:00) Rep 1s:K 2s:S  
**Down** 200  
**Total** 2,200 m

コメント 姿勢と片手スイムのストローク

2010年2月13日 (土) チーム練 17:00 19:00

**W-up** 50 x 4 **cho** 1:00  
**Swim** 50 x 4 x 2 **4S** 1:15 1s:Act1 2s:Act2  
**Drill** 50 x 4 **cho** 1:30  
**ES** 50  
**Kick** 50 x 4 x 2 **cho** 1:30 1s:SLD 2s>Last12.5mH  
**ES** 50  
**Pull** 400 x 1 **Fr** 6:40 (5'07)  
200 x 2 **Fr** 3:20 (2'32, 2'30)  
100 x 4 **Fr** 1:40 (1'12-13)  
**ES** 100  
**Drill** 25 x 6 **cho** 1:30 Scなど  
**Swim** 25 x 4 **Pr** 1:30 H, E Alt  
**Down** 200  
**Total** 3,050 m

コメント あたる作成メニュー。泳ぐ方に集中できました。

2010年2月14日 (日) 休み

**Total** 0 m

コメント

週間トータル距離

8,050