

2010年2月22日 (月) フリーコース 東京体育館 18:10 19:30

W-up 800
Swim 100 x 20 Fr 1:40
Drill 50 x 16 4S
Swim 50 x 4 Fr 15H35E
Down 400
Total 4,200 m

コメント

2010年2月23日 (火) 休み

2010年2月24日 (水) フリーコース 九条運動公園プール 20:10 20:25

W-up 100
Swim 100 x 4
Down 100
Total 600 m

コメント ゆっくり目に

2010年2月25日 (木) 休み

2010年2月26日 (金) 休み

2010年2月27日 (土) 休み

2010年2月28日 (日) 休み

2010年3月1日 (月) フリーコース 20:30 21:15

W-up 100
Swim 100 x 4
Down 100
Total 600 m

コメント ゆっくり目に

2010年3月2日 (火) 休み

2010年3月3日 (水) 休み

2010年3月4日 (木) 休み

2010年3月5日 (金) フリーコース 20:45 21:15

W-up 100
Swim 50 x 4
Down 100
Total 400 m

コメント 水慣れ

2010年3月6日 (土) チーム練 17:30 19:30

W-up 400
Swim 100 x 4 IM 2:15 (1'18-25)
25 x 4 cho 1:00 odd:Hup even:QAP
ES 50
Kick 50 x 4 x 2 cho 1:30 1s:SK/SLD 2s>Last12.5H (Ba,Fr Alt)
Pull 100 x 4 x 3 cho 1s(2:00) 2s(1:50) 3s(1:40) (Ba 1s1'22, 2s1'22-24, 3s1'23-35)
ES 100
Swim 50 x 3 x 3 cho 1s(0:55) 2s(0:50) 3s(0:45) (Ba 1s37-41" 2s37-43" 3s38-45")
ES 50
Swim 25 x 4 cho Resist, Assist
Down 300
Total 3,550 m

コメント たまには背泳ぎでもやるかとやり始めたところ、思いの外疲れました…(^^;

2010年3月7日 (日) 休み