

2011年2月28日 (月)

休み

**Total** 0 m

コメント

2011年3月1日 (火)

フリーコース

22:00 23:00

W-up 400

Swim 50 x 4 x 2 4S 1:00 1s:Act1 2s:Act2

Drill 50 x 12 Fr 1:10 Sc/S

Swim 50 x 4 Fr 1:20 Form/Bup (32-34")

ES 100

Swim 50 x 4 Fr 1:30 VSP (last27"5)

Down 200

**Total** 2,100 m

コメント

2011年3月2日 (水)

休み

21:10 22:50

W-up 400

Kick 400 4S SKPS 200Fr/200IM (7'30)

KS 50 x 8 4S 1:10

Drill 50 x 24 4S 1:10 Sc/S

ES 100

Swim 50 x 4 Fly 1:30 Form/Bup (33-35")

ES 100

Swim 50 x 4 Fr 1:30 VSP (32,-, -, 30")

Down 300

**Total** 3,300 m

コメント ローリング、首、姿勢、上下動を抑える、等速プル

2011年3月3日 (木)

休み

2011年3月4日 (金)

フリーコース

21:30 22:50

W-up 400

KS 50 x 8 4S 1:10 SKPS

Drill 50 x 20 1:10 Sc/S, Fr16t, Fly4t

Swim 50 x 4 x 2 1:30 Form/Bup 1s:Fly, 2s:Fr (Fly32-33", Fr31-33")

ES 100 x 1 x 2 3:00

ES 100

Swim 50 x 4 2:00 Fast/Easy Fly, Fr

Down 300

**Total** 3,000 m

コメント

2011年3月5日 (土)

FIAマスターズ大会

千葉国

50 m

バタフライ

28"48

4位

100 m

自由形

57"16

1位

**Total** 150 m

コメント

2011年3月6日 (日)

FIAマスターズ大会

千葉国

100 m

バタフライ

1'04"13

**Total** 100 m

コメント

週間トータル距離

8,650