

2011年3月7日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年3月8日 (火) フリーコース Kitz 22:45 23:30

W-up 400 SKPS  
Swim 100 x 15 Fr 1:45 (I'16-18)  
Down 300  
Total 2,200 m

コメント エアロビクス

2011年3月9日 (水) フリーコース Kitz 22:30 23:30

W-up 400 SKPS  
Swim 100 x 8 1:45 IM, Fr Alt (IM1'20-22, Fr1'15-18)  
ES 100  
Drill 50 x 16 4S 1:10 Sc/S  
Swim 50 x 4 4S 1:00 IMO (33", 38", 40"5, 32")  
Down 300  
Total 2,600 m

コメント IM練

2011年3月10日 ~ 15日 休み

2011年3月16日 (水) フリーコース Kitz 20:45 21:30

W-up 400 SKPS  
Swim 100 x 10 Fr 1:45  
50 x 8 4S 1:00 Mix  
Down 200  
Total 2,000 m

コメント エアロビクス

2011年3月17日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年3月18日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2011年3月19日 (土) フリーコース Kitz 18:30 20:30

W-up 400  
KS 50 x 8 4S 1:00  
Swim 50 x 8 4S 1:30 Hup, QAP  
Kick 400 4S  
100 x 8 4S 2:10  
ES 100  
Pull 200 x 3 Fr 3:15  
50 x 8 Fr 1:00 SA/P  
Drill 50 x 8 Fr 1:00 Scooter  
Swim 50 x 4 Fr 1:00 Form  
Down 200  
Total 4,300 m

コメント

2011年3月20日 (日) 休み

Total 0 m

コメント