

2011年3月21日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月22日 (火)

マスターズコース

Kitz

20:15 22:00

W-up 300

Swim 50 x 4 4S 1:20 Mix
 Kick 25 x 10 Fr 0:50 KK, グライドK(手はグー), KS
 Pull 25 x 6 x 3 Fr 0:40 SA, Pull, Swim

ES 50

Swim 50 x 3 x 4 4S 1:30 Des (34", 31", 30")(40", 36", 34")(42", 39", 36")

Down 400 (34", 32", 28"9)

Total 2,250 m

コメント

2011年3月23日 (水)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月24日 (木)

マスターズコース

Kitz

20:30 22:10

W-up 300

Swim 25 x 8 4S Fr, IMR
 KP 25 x 8 Fr プルブイK
 Pull 50 x 4 Fr Sc/?両手/?片手/Pull

Swim 75 x 10 Fr 1:30 (52-54" last50")

25 x 4 x 2 Fr 0:40 Des1-4

ES 50

Swim 50 x 2 Fr 2:00 RP100 (28", 27")

Down 1000 50x4x2 Ba, Brなど

Total 3,000 m

コメント

2011年3月25日 (金)

マスターズコース

Kitz

21:00 22:30

W-up 200

Swim 50 x 4 4S 1:20 Act1
 Kick 25 x 6 Fr 0:45 ボディポジション
 Drill 25 x 6 Fr 0:40 Cup, ボディポジション
 Swim 25 x 6 Fr 0:40

ES 50

Swim 100 x 8 IM 2:00 (1'19, 18, 18, 17, 17, 18, 19, 17)

25 x 4 Fr 2:00 Max (12"9, 13"2, 13"4, 13"3)

ES 1000

Total 2,800 m

コメント キック

2011年3月26日 (土)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月27日 (日)

フリーコース

Kitz

19:10 20:30

W-up 400 SKPS

KS 50 x 8 4S 1:00

Drill 50 x 8 1:10 SC/S Fly, Fr

Swim 25 x 8 4S 1:00 Hup, QAP

ES 100

Kick 400 Fr 200Form/200E, H by25 (7'00)

400 IM Easy

Pull 200 x 3 Fr 3:10 Hypo3/5/7/3 (2'38, 37, 35)

50 x 4 Fr 1:15 SA3-3/Form

Swim 50 x 4 Fr 1:00 Form

Down 200

Total 3,000 m

コメント キック

週間トータル距離

11,050