

2011年3月28日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月29日 (火)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月30日 (水)

休み

Total 0 m

コメント

2011年3月31日 (木)

フリーコース

Kitz

20:40 22:10

W-up 400

SKPS

Swim 50 x 8 4S 1:00 Mix

50 x 4 Fr 1:15 QAP

ES 100

Kick 50 x 10 Fr 1:00 (48")

ES 100

Pull 100 x 10 Fr 1:35 (1'15-17)

ES 100

Swim 50 x 10 Fr 1:10 SA/S (28", 27")

Down 300 50x4x2 Ba, Brなど

Total 3,600 m

コメント

2011年4月1日 (金)

マスタースコース

Kitz

20:30 22:20

W-up 400

Kick 50 x 10 Fr 1:00 (47-48")

ES 100

Drill 50 x 6 Fr 1:10

Swim 100 x 2 cho 2:30

50 x 4 4S 1:20 Mix

Kick 25 x 6 Fly 0:50 UW

Pull 25 x 6 Fly 0:50 サブマリン

Swim 25 x 6 Fly 0:50

ES 50

Swim 50 x 4 x 4 Fr 1:00 Des (37", 34-35", 32-33", 30-31")

Down 200

Total 3,200 m

コメント こうだてコーチ最後のレッスン

2011年4月2日 (土)

フリーコース

W-up 400

SKPS

Kick 400 Fr (6'50)

50 x 8 Fr 1:00 (44-46")

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

ES 100

Pull 200 x 3 Fr 3:10 (2'35, 33, 32)

ES 100

Swim 50 x 2 Fr

Down 200

Total 2,500 m

コメント

2011年4月3日 (日)

フリーコース

Kitz

19:10 20:30

W-up 900

SKPS

KP 100 x 6 Fr 1-3t:75K25P(2:10) 4-6t:50K50P(2:00)

Kick 100 Fr Hard (1'37)

ES 100

Pull 75 x 10 Fr 1:10 (52-53")

ES 100

Swim 25 x 4 x 4 4S 0:30 IMO

Down 200

Total 3,150 m

コメント キック

週間トータル距離

12,450