

2011年4月4日 (月) フリーコース Kitz 21:30 22:40

W-up 400
Kick 50 x 10 Fr 1:00 (47")
ES 100
Pull 100 x 10 Fr 1:35 (1'15-16)
ES 100
Drill 50 x 8 Fr 1:10 1-4t:10K, 5-8t:6K
Down 200
Total 2,700 m

コメント

2011年4月5日 (火) フリーコース Kitz 22:10 23:20

W-up 400 SKPS
Kick 100 x 5 Fr 2:00 (1'40,38,37,36,35)
ES 100
Pull 400 x 4 Fr 6:00 400x1,300+100,200x2,100x4 (@1:30/100)
ES 100 (5'20)(3'58,1'16)(2'38,36)(Ave.1'16)
Swim 50 x 4 Fr Form
Down 200
Total 3,100 m

コメント

2011年4月6日 (水) フリーコース Kitz 22:30 23:15

W-up 400
Drill 50 x 16 4S Sc/S
Swim 50 x 6 Fly 1:00 (34")
Down 300 50x4x2 Ba, Brなど
Total 1,800 m

コメント

2011年4月7日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年4月8日 (金) マスターズコース Kitz 20:55 22:40

W-up 100 x 3
Swim 50 x 4 x 2 4S 1:20 Act1
Drill 25 x 4 x 2 Ba 0:50 カウントスイム、SA Alt
Swim 50 x 4 x 4 1:10 Fr, Ba Alt (Fr32-34", Ba35-39")
ES 50
Swim 25 x 4 x 3 Fr 0:40 Des (13"6, 13"6, 13"5)
ES 1200
Total 3,250 m

コメント Ba後ろから追われまくり、かなり必死に泳いだ

2011年4月9日 (土) フリーコース

W-up 400 SKPS
Drill 50 x 8 Fr 1:10 Sc/S
Swim 50 x 4 Fr 1:20 Hup, QAP
ES 50
Kick 50 x 10 Fr 1:00 (47")
Pull 100 x 8 Fr 1:30 (1'17-19)
Drill 50 x 4 Fr 1:10 Scooter
Down 150
Total 2,700 m

コメント

2011年4月10日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

13,550