

2011年4月25日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年4月26日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年4月27日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2011年4月28日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年4月29日 (金) フリーコース Kitz 19:00 20:30

W-up 400
Kick 400
Pull 200 x 4 Fr 3:00
Drill 50 x 8 Fr 1:10
Swim 50 x 8 Fr 1:00
Down 400
Total 2,800 m

コメント

2011年4月30日 (土) 練習会 13:00 15:00

W-up 400 Finger/Starm WF
KS 200 x 4 Fr 3:30 NoBoardK(UW)/S WF
Drill 50 x 4 Fly 1:00 SA WF
Kick 300 x 3 6:30 1t:Fr/Ba 2t:Fly/Ba 3t:Fr WF
ES 100
Drill 25 x 4)x 2 Ba 1:00 Elmently Ba WP
Pull 200 x 3)x 2 Fr 3:10 Neg WP (2'32)
400 x 1)x 2 Fr 8:00 300SM/100H NP
Swim 25 x 8 Fly 0:40 Des1-4 WP
Down 300
Total 5,100 m

コメント Elmently Ba: 仰向けで平泳ぎのキック+ダブルアームで脇を締めてフィニッシュ フィニッシュで進む感

2011年4月30日 (土) 練習会 Bumb 17:00 19:00

W-up 50 x 10 Fr 1:10 Fist/S, Piano/S Alt
Swim 500 Fr 75E/25Bup WP
Drill 200 x 6 4S 3:00 DolFr, 4K1S, 6K1S (2'32, 28, 25)
ES 100
Swim 800 x 4 Fr 15:00 Pull(NP), 200x4(+10"), Swim WP, Hard
(10'37, 10'14, 10'36, 10'52)

Down 300

Total 5,800 m

コメント 最後はバテました...

週間トータル距離

13,700