

2011年5月2日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年5月3日 (火) フリーコース Kitz 23:00 23:30

W-up 400 SKPS

Drill 50 x 8 Fr Sc/S

Down 200

Total 1,000 m

コメント

2011年5月4日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2011年5月5日 (木) 練習会 習志野 11:00 13:00

W-up 200 Fr Finger/Starm

100 x 4 4S 2:10 1t:Fr 2t:Fly/Ba 3t:Br/Fr 4t:IM

Pull 50 x 6 Fr 1:20 プルブイは足首に(体幹コントロール)

Swim 50 x 6 Fr 1:00 SM

50 x 6 Fr 1:10 プルブイをしたままキック

50 x 6 Fr 1:00 DPS

ES 100

Swim 50 x 4 x 2 Fr 0:45 200Broken (33,34,35,36)(34,35,36,36)

200 x 1 x 2 6:00 ES

Pull 100 x 4 Fr 2:00 SM Hypo5/3 (1'18)

Swim 50 x 4 x 2 Fr 1:30 odd:Hard even:Easy 1s:WP 2s:N (Hard 29"5)

Down 400 Kick & Swim

Total 3,900 m

コメント

2011年5月6日 (金) マスターズコース Kitz 20:40 22:20

W-up 400 SKPS

Drill 50 x 8 Fr 1:10 Sc/S

ES 100

Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 Act1

Drill 25 x 8 x 3 Fly 0:50 1s:Sc(F) 2s:Pull 3s:Swim

Swim 100 x 4 x 2 Fr 1:50 1s:HEEH by25m 2s:H, E, E, H by1t

(Ave. 1'12-13)(1'05, 1'20, 1'18, 1'05)

Total 3,300 m

コメント

2011年5月7日 (土) フリーコース Kitz 18:40 20:30

W-up 50 x 8 Fr

Kick 400 x 1 Fr 8:00 (7'00)

100 x 8 4S 2:10 (1'39,36,39,39,40,40,37,34)

ES 100

Pull 400 x 1 x 2 Fr 6:00 Form (5'18)(5'07)

200 x 2 x 2 Fr 3:00 Bup (2'34,34)(2'34,34)

100 x 4 x 2 Fr 1:30 Hold (1'12-13)(1'17-18)

ES 100

Drill 50 x 8 Fr 1:10 Sc/S

Swim 25 x 4 1:30 Form, Max (Fly, Fr)

Down 300

Total 5,000 m

コメント

2011年5月8日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

13,200