

2011年5月9日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年5月10日 (火) フリーコース Kitz 23:00 23:30

W-up 400 SKPS
Swim 100 x 10 Fr 1:30 1-7t:Form 8t:SM 9t:E 10t:SMH (1-7t:1'18, 8t:1'15, 10t:1'12)
Down 150
Total 1,550 m

コメント

2011年5月11日 (水) マスターズコース Kitz 20:20 22:20

W-up 500
Swim 25 x 8 4S odd:Fr even:IMR
Kick 25 x 6 odd:スピンキック even:3S
Drill 25 x 6 Ba SA(手の甲入水、親指入水、好みの入水)
Swim 50 x 2 Ba Form
100 x 6 Fr 1:50 Bup (1'12-13)
25 x 6 Fr 0:40 E, H
50 x 9 Fr 1:30 1E, 2-4t:Fast, 5E, 6-7t:Faster, 8E, 9Fastest
ES 200 (2-4t:30"5, -, 28"3, 28"8, -, 27"7)
Swim 100 x 10 Fr 1:40 Easy (1'18-20)
Down 300
Total 3,800 m

コメント スピンキック:うつぶせから、360度右回転→同左回転

2011年5月12日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年5月13日 (金) マスターズコース Kitz 20:45 23:00

W-up 600 SKPS
100 x 2 cho 2:30
Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 Act1 (35", 40", 37", 35")
Drill 25 x 8 x 2 Ba 0:50 カウントスイム(1s:片手 2s:両手)
Swim 50 x 10 Ba 1:10 Form ローリングを大きくしない(抵抗を少なく)
25 x 4 x 3 Fr 0:40 Des1-4t (last13"2)
ES 300
Kick 1200 Easy
Pull 200 x 1 Fly
Down 300
Total 4,400 m

コメント カウントスイム:入水後3秒程度動きを止めて伸びる

2011年5月14日 (土) フリーコース Kitz 19:00 20:30

W-up 400 SKPS
Kick 400 x 1 Fr 8:00 (6'50)
100 x 8 4S 2:10 (1'35,34,40,40,37,37,37,34)
ES 100
Pull 400 x 2 Fr 6:30 Form (5'25, 5'18)
100 x 6 Fr 1:40 Form (1'15-16, last1'12)
200 x 1 Fly 4:00 (3'12)
50 x 2 Fly 1:00 (40")
Down 200
Total 3,600 m

コメント

2011年5月15日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

13,350