

2011年5月30日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年5月31日 (火) 休み

Total 0 m

コメント 健康診断

2011年6月1日 (水) フリーコース Kitz 22:00 23:30

W-up 400

Kick 400 Fr 8:00 Form (7'25)

Kick 200 x 4 4S 4:00 IMO (3'18, 25, 28, 23)

ES 100

Pull 400 x 3 Fr 6:00 (5'28, 25, 22)

ES 100

Pull 100 x 8 4S 2:00 IMO(Br 2:30) (1'25, 30, 52, 16, 25, 30, 58, 16)

ES 100

Swim 50 x 4 4S 1:15 Form

Down 200

Total 4,300 m

コメント

2011年6月2日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年6月3日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2011年6月4日 (土) フリーコース 18:45 20:30

W-up 400 SKPS

Drill 50 x 8 4S 1:10 1-4t:KS 5-8t:Sc/S

Swim 50 x 8 4S 1:20 Hup, QAP

ES 100

Kick 400 Fr 8:00 Form (7'17)

Kick 200 x 4 4S 4:00 IMO (3'17, 27, 27, 20)

ES 100

Pull 200 x 6 Fr 3:10 1-3t:Form 4t:EMEH 5t:E 6t:SMI(last 2'32)

ES 100

Swim 50 x 4 4S 1:15 Form/Bup

Down 200

Total 4,300 m

コメント

2011年6月5日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

8,600