

2011年6月6日 (月) 休み

Total 0 m

2011年6月7日 (火) フリーコース Kitz 22:45 23:30

W-up 400 SKPS

Swim 200 x 4 Fr 4:00 LSD
50 x 4

Down 200

Total 1,600 m

コメント ゆっくり

2011年6月8日 (水) マスターズコース Kitz 20:20 22:20

W-up 900

Swim 25 x 8 4S odd:Fr even:IMR

Drill 25 x 6 x 2 Ba 1s:SK, SK(逆手)、両手上のSK 2s:ローリングK, SA右2左2

Swim 150 x 1 Ba Form

50 x 14 Fr 1:00 even (34-35")

ES 50

Swim 25 x 8 Fr 0:40 1-4t:Des 5-8t:E,H Alt

50 x 4 Fr 1:40 Hard Des (30"0, 29"3, 28"7, 28"8)

ES 200

Kick 400 x 3 Easy Fly, Ba, Br

Pull 50 x 2 Fly 0:50 Form

Swim 50 x 4 Fly 1:15 SM30/E20

Down 200

Total 4,600 m

コメント ハードディセンディング(1本目からやや強度高め)

2011年6月9日 (木) 休み

Total 0 m

2011年6月10日 (金) マスターズコース Kitz 21:00 23:00

W-up 100

50 x 4 x 2 4S 1:10 Act2

Drill 25 x 8 Ba 0:50 SA 体側を伸ばす

25 x 6 Ba 0:50 Cup 肩の延長上に伸ばす

Swim 50 x 3 x 3 Ba 1:10 E, EH, H (39-40", 36-38", 35")

ES 50

Swim 25 x 3 x 3 Fly 0:40 Des to H (SR=1min)

ES 175

Swim 50 x 4 Fly 1:30 Form (34")

ES 100

Swim 100 x 2 x 2 Ba:Form(2:00), Br:SLD, S(2:30) (1'23, 22)(1'50, 1'28)

Down 300

Total 2,750 m

コメント Baは肩(体側)を伸ばす、フィニッシュ、キックを同調させる。

2011年6月11日 (土) 練習会 Bumb 15:00 17:00

W-up 50 x 12 cho 1:15 1-4t:Des 5-7t:Ascend 8-11t:Des 12t:Ascend

Kick 200 x 1 Fr 5:00 (3'15)

50 x 4 Fr 1:10 Even (42-43")

100 x 1 Fr 2:20 (1'40)

25 x 4 Fr 1:00 Fast (17-18")

Pull 50 x 8 4S 1:20 Sc/S 1-4t:IMO 5-8t:Fr

Drill 25 x 8 x 2 cho 1s:Drill(0:45) 2s:Form(0:30)

ES 100

Pull 125 x 8 1-4t:Fr(2:00) 5-8t:IM(2:10) (1'28-30)(1'40)

ES 100

Swim 200 x 4 1s:50x4 Form(1:15) 2s:25Fast/175Even(5:00)

Down 200 3s:Form(5:30) 4s:50x4 RP(1:15)(1s 34-35", 2s 2'28, 3s 2'30, 4s 29"5-30")

Total 4,200 m

コメント 125mのIMは、1本目Fly50mその他25m、2本目Ba50mその他25m... 足つりました。

2011年6月12日 (日) 休み

Total 0 m

コメント