

2011年6月13日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年6月14日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年6月15日 (水) フリーコース Kitz 22:30 23:30

W-up 400 SKPS
 Kick 400 Fr (7'10)
 100 x 2 x 4 4S (1'35,38,40,40,40,40,35,35)
 ES 100
 Swim 50 x 4 Fly 1:30 Form (Ave.34")
 Down 200
 Total 2,100 m

コメント

2011年6月16日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年6月17日 (金) マスターズコース Kitz 21:00 22:30

W-up 100 SKPS
 50 x 4 x 2 4S 1:15 Act1
 Kick 25 x 6 Br 0:50 2Fast-1Pause
 Swim 50 x 8 Br 1:10 (40-41")
 ES 50
 Swim 50 x 3 x 3 Fr 1:15 Des (34", 32", 30")
 ES 50
 Swim 25 x 2 x 2 Fly 1:30 i
 Pull 200 x 1 Fly 1s:12.5Max 2s:25Max
 ES 200
 Drill 50 x 4 x 2 Fly
 Down 200
 Total 2,700 m

コメント 2Fast-1Pause:2回素早くかいて伸びる の繰り返し

2011年6月18日 (土) フリーコース Kitz 18:45 19:30

W-up 400 SKPS
 Kick 400 x 1 Fr Easy
 Pull 400 x 1 Fr Form (5'20)
 Drill 50 x 8 4S 1:20 Sc/S
 Down 200
 Total 1,800 m

コメント 大会後のダウン代わりにゆっくり泳ぐ。フォーム確認。

2011年6月19日 (日) 大会(CMG) 千葉国(短水路)

100 m 個人メドレー 1'03"34 1位
 100 m 自由形 1'03"01 1位
 200 m メドレーリレー Fly 2'00"30(28"8) 1位
 200 m フリーリレー 1'46"44 1位
 Total 400 m

コメント

週間トータル距離

7,000