

2011年6月20日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年6月21日 (火)

フリーコース

Kitz

22:30 23:30

W-up 400 SKPS
 Swim 50 x 20 4S 1:00 5t:Fly 10t:Ba 15t:Br
 ES 100
 Kick 50 x 4 4S 1:15 KK/SLD
 Swim 100 x 4 4S 2:00 Mix (1'15, 27, 20, 15)
 200 Br (3'07)
 Down 200
 Total 2,500 m

コメント

2011年6月22日 (水)

マスターズコース

Kitz

22:20 23:30

W-up 400 SKPS
 Kick 1000 4S Fr400/Fly100/Ba100/Br200/Fr200
 ES 100
 Swim 50 x 20 4S 0:55 5t:Fly 10t:Ba 15t:Br (36-37")
 200 Br (3'00)
 Down 250
 Total 2,950 m

コメント

2011年6月23日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年6月24日 (金)

マスターズコース

Kitz

20:45 23:00

W-up 500 SKPS
 25 x 8 4S 0:45 odd:IMR even:Fr
 Kick 50 x 6 Fr 1:20 (44-45")
 Pull 25 x 8 Fr 1:00 odd:Sc(F) even:DogPull
 Swim 25 x 6 Fr 0:40 odd:Cup even:DPS
 50 x 4 x 5 4S 1:10 奇数s:4S(Fast)/Fr(Easy) 偶数s:Fr(Even)
 ES 100 (Fr 33-34")
 Drill 50 x 16 4S Sc/S
 Down 200
 Total 3,450 m

コメント

2011年6月25日 (土)

フリーコース

Kitz

19:00 20:30

W-up 500 SKPS
 Kick 400 x 1 Fr Easy
 50 x 8 4S 1:20 KK/KOB
 Pull 50 x 10 Fr 1:00 Form (37-38")
 Drill 50 x 10 Fr 1:15 SK/S, SK+Sc/S, チェンジオーバー
 Down 200
 Total 2,500 m

コメント

2011年6月26日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

11,400