

2011年6月27日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年6月28日 (火)

フリーコース

Kitz

22:55 23:30

W-up 400 SKPS  
 Swim 50 x 16 4S 1:00 4t:Fly 8t:Ba 12t:Br  
 Swim 200 x 1 Br (2'55)  
 Down 300  
 Total 1,700 m

コメント

2011年6月29日 (水)

マスターズコース

Kitz

20:30 22:20

W-up 100  
 25 x 8 Fr Sc, Fr  
 Kick 25 x 8 4S UW, SLD Alt  
 Pull 25 x 8 4S ノーブレ、Form Alt  
 Swim 50 x 3 x 3 4S 1:10 Mix (35", 39", 37")  
 75 x 6 4S 1:45 Ba/Br/Fr Des1-3,4-6 (1'02,57,55)(1'00, 59,53)  
 25 x 8 4S 1:00 E, Max (13"1, 14"7, 16"? , 12"7)  
 ES 200  
 Swim 200 x 1 Br (2'56)  
 50 x 4 Br 1:00 (42-43")  
 Down 200  
 Total 2,600 m

コメント

2011年6月30日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年7月1日 (金)

マスターズコース

Kitz

23:10 23:00

W-up 400 SKPS  
 Swim 200 x 1 Br 4:00 (2'53)  
 50 x 2 Br 1:00 1t:長く 2t:早く (42",40")  
 Down 200  
 Total 900 m

コメント

2011年7月2日 (土)

フリーコース

Kitz

20:00 20:30

W-up 400 SKPS  
 Drill 50 x 4 Br 1:20 Sc/S  
 Swim 200 x 1 Br 4:00 (2'50)  
 Swim 50 x 1 Br Hard (40")  
 Down 250  
 Total 1,100 m

コメント

2011年7月3日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

6,300