

2011年7月4日 (月) **フリーコース** Kitz 22:50 23:30

W-up 400 SKPS

Swim 50 x 14 **Fr** 1:00 Des1-3,45Hold,6E,78H,9E10H (37,35,33,33,33,40,33,33,38,33,----)

50 x 4 **Br** 1:00 Form (45")

Swim 200 x 1 **Br** 4:00 (2'52)

50 x 1 **Br** Hard (40")

Down 200

Total 1,750 m

コメント 200を意識したメニューでしたがスピード上がらず。

2011年7月5日 (火) **フリーコース** Kitz 23:00 23:30

W-up 400 SKPS

Swim 100 x 3 x 2 **4S** Mix 1s(2:00) 2s(2:15) SR=1min (1'16,23,18)(1'12,21,15)

Down 300

Total 1,300 m

コメント IM練。Ba/Brがいまいち。

2011年7月6日 (水) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年7月7日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年7月8日 (金) **フリーコース** Kitz 22:00 23:30

W-up 400 SKPS

Kick 50 x 32 **4S** 1:10 Sc/S

Swim 50 x 20 1-14t:Fr(0:55) 15-20t:Br(1:15)

Down 200

Total 3,200 m

コメント

2011年7月9日 (土) **フリーコース** 辰巳(長水路) 19:40 21:50

W-up 400 SKPS

Swim 100 x 4 x 3 1s:IM(2:00) 2s:Fr(1:50) 3s:Fr(1:45)

ES 100 (1'23-20)(1'18)(1'17-18)

Swim 50 x 8 **4S** 1:30 Hup15m, QAP15m

ES 100

Kick 100 x 8 **4S** 2:20 (1'45,44,55,55,50,55,50,46)

Drill 200

Swim 200 x 1 **Br** 4:00 (3'03)

50 x 6 **Br** 1:15 SM (43-44")

50 x 2 **Br** 1:30 SMH (44",42")

ES 100

Swim 50 x 8 **4S** 1:20 Form/Bup (Fly35",Ba39", Br44", Fr35")

ES 100

50 x 4 **Fr** 1:30 VSP (last 30")

Down 400

Total 5,000 m

コメント

2011年7月10日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

11,250