

2011年8月1日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年8月2日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年8月3日 (水) マスターズコース Kitz 20:30 23:00

W-up 100

25 x 8	4S	Fr, IMR	
<b>Kick</b> 25 x 4	<b>Fly</b>	KOB, SLD	
<b>Swim</b> 25 x 6	<b>Fly</b>	1-4t: 11回ドルフィンK 5-6t: 呼吸低く	
<b>Swim</b> 75 x 6	<b>3S</b> 1:30	Ba/Br/Fr Form	(57-58")
50 x 8	<b>Fr</b> 1:10	Form	(34")
25 x 4	<b>4S</b> 1:30	Max	(12"9, 14"1, 15"9, 13"0)

ES 100

<b>Drill</b> 50 x 24	<b>4S</b> 1:10	Sc/S	
<b>Pull</b> 50 x 10		1:05 Fly, Fr Alt	
<b>Swim</b> 50 x 4	<b>Fly</b> 1:30	Form/Bup	(34-31")

**Kick** 400 Easy

**Swim** 200 x 3 4:00 Ba, Br, Fr(down) (2'52, 2'58, -)

Total 4,500 m

コメント プルで上下動を抑える動きを意識。スイムで確認。

2011年8月4日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年8月5日 (金) マスターズコース 21:00 23:20

W-up 100

25 x 4 x 2	0:40	1s:Fr 2s:IMR	
<b>Kick</b> 50 x 6	<b>Fly</b> 1:20		(45-47")
<b>Pull</b> 25 x 6	<b>Fly</b> 0:50	フラットに	
<b>Swim</b> 50 x 5	<b>Fly</b> 1:10		(33-34")

ES 50

<b>Swim</b> 100 x 6	<b>IM</b> 2:00	Form	(1'16-18)
50 x 5 x 2	<b>Fr</b> 0:45	Last Hard	(1s:Ave37" 2s:35-37", last32")

ES 100

<b>Drill</b> 50 x 24	<b>4S</b>	Sc/S	
<b>PS</b> 50 x 5	<b>Fly</b> 1:30	フラットを意識	

Down 250

Total 3,950 m

コメント フラットなバタフライを意識

2011年8月6日 (土) 練習会(6区) 辰巳 11:00 12:50

W-up 100 x 6 2:20 1t:Fr 2-5t:IMO/cho 6t:Fr

KS 50 x 4 x 2 4S 1:20 IMO 姿勢

Pull 200 x 1 Sc

Drill 50 x 2 x 3 Fr 1:30

Swim 100 x 1 x 3 Fr 2:30 ストローク数を減らしてDes (1'18, 15, 11)(last 31/35)

ES 100

<b>Swim</b> 50 x 20	<b>4S</b>	1-16t:IMO by4t(1:20) 17-20t:Fr(1:15)	ストローク数を意識
200 x 2	<b>IM</b> 5:00		(2'48, 42)

Down 300

Total 3,600 m

コメント 姿勢とリカバリーを意識

2011年8月7日 (日) 休み

Total 0 m

コメント