

2011年8月8日 (月) フリーコース Kitz 23:10 23:30

W-up 400
Swim 400
Total 800 m

コメント

2011年8月9日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年8月10日 (水) マスターズコース Kitz 20:25 22:10

W-up 200
25 x 8 4S Fr, IMR
Kick 25 x 6 Ba SLD, ローリングKK
Drill 25 x 6 Ba SA
Swim 75 x 1 Ba Form
ES 25
Swim 50 x 3 x 3 1:10 Ba/Fr, Fr/Ba, Ba (37-38")(37-38")(38")
75 x 4 Fr 1:30 Bup by25m (52"-54")
25 x 6 Fr 0:50 Hard Des
ES 50 x 10
Swim 50 x 8 Fly(1:30), Fr(1:00) Alt
Swim 50 x 4 Fly 1:30 Form/Bup (34-31")
Down 200
Total 3,000 m

コメント

2011年8月11日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2011年8月12日 (金) マスターズコース 21:00 23:00

W-up 100
25 x 4 x 4 4S 0:50 KRLS
Kick 25 x 4 Ba 1:00 片手上
Drill 25 x 3 x 2 Ba 1:00 WA, SA, SA
Swim 75 x 4 Ba 1:20 (59",58",58",59")
ES 50
Swim 100 x 1 x 6 IM 2:00 (1'16-17)
50 x 1 x 6 Fr 1:00 (34", last30")
ES 100
Drill 50 x 4 x 3 Fr Sc/S
PS 50 x 2 x 2 1:30 Fly, Br Form
Down 300
Total 3,200 m

コメント

2011年8月13日 (土)

Total 0 m

コメント

2011年8月14日 (日) フリーコース Kitz 10:00 12:00

W-up 400
50 x 8 4S 1:10 Act1
Swim 50 x 8 4S 1:20 odd:Hup15m even:QAP15m
ES 100
Pull 400 x 3 Fr 1t:400(6:10) 2t:200x2(3:10) 3t:100x4(1:40)
ES 100 (5'17)(2'34,32)(1'14,13,12,11)
Kick 200 x 1 Fly Wpaddle
Drill 50 x 4 x 3 Fly 1s:SA/Delay 2s:FrK/SA(交互) 3s:Pull(上下動抑える)
ES 100
Swim 50 x 10 Fly 1:30 Des1-3,45H,6E,78H,9E,10H (34",32",31",31",32",-32",32",-31")
Down 400
Total 4,400 m

コメント

週間トータル距離

11,400