

2011年8月15日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月16日 (火)

フリーコース

Kitz

22:20 23:30

W-up 400

100 x 4 x 3

IM(1:50) Fr(1:40) Fr(1:30)

(1'22)(1'14-15)(1'18)

ES 100**Pull** 50 x 12

1:10 Fly, Fr Alt

ES 100**Swim** 50 x 3 x 2 **Fly**

Fly(0:45) Fly(0:45) Fr(2:30)

(35",37")(34",36")

Kick 200 **Fly****Down** 200**Total** 3,100 m

コメント 最後100のレースを意識したメニューにしてみました。スピードが上がらないので次は別な方法を考え

2011年8月17日 (水)

マスタースコース

Kitz

20:25 21:40

W-up 20025 x 8 **4S**

Fr, IMR

Kick 25 x 4 x 2

1s:Br 2s:Fr(反対側の手は前に)

25 x 4 x 2

1s:Br 2s:Fr(反対側の手は腿に)

Swim 75 x 6

1:45 1t:Br/Fr/Fr 2t:Br/Br/Fr 3t:Br/Br/Br

Swim 50 x 5 x 2 **Fr**

1t:E(1:20) 4-5t:Even(0:55) (ave. 32"5)

25 x 4 **Fr**

1:10 Hard Des

Down 400**Total** 2,250 m

コメント

2011年8月18日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月19日 (金)

マスタースコース

21:00 23:00

W-up 100

25 x 4 x 2

0:40 Fr, IMR

Kick 50 x 6 **Br**

1:20 ミニボードを水の中に沈めて呼吸後頭を水中に

Drill 50 x 6 **Br**

1:10 3K1P-2K1P-1K1P (47-48")

Swim 25 x 3 x 4 **Br**

0:50 Des 大きな泳ぎから徐々にテンポアップ

Swim 50 x 4 x 5 **Fr**

1:00-0:55-0:50-0:45 (34-35")

ES 100**Drill** 50 x 4 x 2

Fr, Fly Sc/S

ES 100**Swim** 50 x 4 x 2 **Fly**

1:30 1s:Form 2s:VSP

(34")(last30"5)

ES 100 x 1 x 2 **cho**

3:00

Swim 50 x 4 **Br**

1:10 Form

(41")

Down 200**Total** 3,800 m

コメント

2011年8月20日 (土)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月21日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

9,150