

2011年8月22日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月23日 (火)

フリーコース

Kitz

23:10 23:30

W-up 400

Swim 100 x 6 Fr 1:30

(1'14)

Down 200

Total 1,200 m

コメント

2011年8月24日 (水)

フリーコース

Kitz

21:30 23:30

W-up 400

Drill 100 x 8 4S 2:15 SKPS

ES 100

Swim 100 x 3 x 2 4S 2:30 Mix

(1'15,25,20)(1'12,19,12)

ES 100

Swim 50 x 4 x 2 Fly 1:30 1s:Sc/S 2s:VSP

(2s last 30")

ES 100

Swim 50 x 4 x 2 Fr 1:30 1s:Sc/S 2s:VSP

(2s last 27"5)

ES 100

Swim 50 x 4 x 2 1s:Ba(1:15) 2s:Br(1:20)

(Ba37-38")(Br40" last38")

ES 100 x 1 x 2

Kick 400 cho Easy

Down 200

Total 4,200 m

コメント

2011年8月25日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月26日 (金)

休み

Total 0 m

コメント

2011年8月27日 (土)

スポーツマスターズ

金沢市営総合プール(長水路)

200 m 個人メドレー 2'30"08 2位

100 m 自由形 57"90 1位

100 m バタフライ 1'04"55 2位

up 1200

down 600

Total 2,200 m

コメント

2011年8月28日 (日)

スポーツマスターズ

金沢市営総合プール

200 m メドレーリレー(3泳 27"7) 1'59"16 2位

200 m フリーリレー(1泳 26"3) 1'47"55 2位

up 500

down 400

Total 1,300 m

コメント

週間トータル距離

8,900