

2011年9月5日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年9月6日 (火)

フリーコース

Kitz

22:40 23:30

W-up 400

SKPS

KS 50 x 8 **4S** 1:10**Swim** 100 x 4 x 3 **Fr** 1s:(1:40) 2s:(1:35) 3s:(1:25) (1'14-16)(1'16-18)(1'19-21)**Down** 250**Total** 2,250 m

コメント 有酸素系

2011年9月7日 (水)

マスタースコース

Kitz

20:20 22:00

W-up 30025 x 8 **4S**

Fr, IMR

Drill 25 x 6 x 2 **Fly** 1s:ドルブレ 2s:片手(右、左、右2左2、交互)25 x 3 **Fly**

右、左、両手 rep.

ES 25**Swim** 25 x 1 x 4 **Fr** 0:30

↓ 50 x 1 x 4 0:55 (34-35")

↓ 75 x 1 x 4 1:20 (52-54")

↓ 100 x 1 x 4 1:45 (1'09-10)

↓ 75 x 1 x 4 1:20

↓ 50 x 1 x 4 0:55

↓ 25 x 1 x 4 0:30

Down 400**Total** 2,900 m

コメント

2011年9月8日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年9月9日 (金)

フリーコース

Kitz

21:30 23:00

W-up 400

SKPS

Kick 400 x 2

Easy Fr, Fly

Pull 100 x 6 **Fr** 1:50 (1'19-22)**Swim** 50 x 4 **Fly** 1:15 (38-39")**Down** 400**Total** 2,400 m

コメント

2011年9月10日 (土)

フリーコース

Kitz

19:00 20:30

W-up 400

Sc/S

Kick 400 x 2

Form Fly, Fr

Pull 400 x 2 **Fr** 6:00 (5'22, 5'19)200 x 4 **Fr** 3:00 (2'36, 36, 35, 34)**ES** 100**Pull** 50 x 6 **Fly** 1:15 Form (38-40")**Swim** 25 x 4 **Fly** 0:30 E, H Alt**Down** 400**Total** 3,700 m

コメント

2011年9月11日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

11,250