

2011年9月19日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年9月20日 (火)

フリーコース

Kitz

21:30 22:30

W-up 400

Drill 50 x 20 4S Sc/S

Down 200

Total 1,600 m

コメント

2011年9月21日 (水)

休み

Total 0 m

コメント 台風のため休み

2011年9月22日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年9月23日 (金)

フリーコース

Kitz

18:50 20:30

W-up 400 SKPS

Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 Act1

25 x 8 4S 1:00 Hup, QAP

ES 100

Kick 400 x 3 Fr 8:00 (7'12, 7'00, 6'55)

ES 100

Pull 100 x 10 1:50 75Fr/25Fly (1'18-24)

ES 100

Swim 50 x 4 1:15 Form/Bup Fly2t, Fr2t

25 x 4 1:30 Easy, Max Fly2t, Fr2t

Down 200

Total 4,000 m

コメント

2011年9月24日 (土)

フリーコース

Kitz

18:00 20:30

W-up 400

Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 Act1

Drill 50 x 20 Fr Sc/SK

Pull 400 x 3 Fr 6:00 (5'23, 15, 12)

ES 100

Kick 400 x 3 8:00 Fr, Fr, IM (7'25, 7'13, 7'05)

50 x 8 4S 1:10 IMO

ES 100

Drill 50 x 8 1:15 スクーターFly4t, Fr4t

Swim 50 x 4 1:15 Form/Bup Fly2t, Fr2t (34")

25 x 4 1:30 Easy, Max Fly2t, Fr2t

Down 200

Total 5,700 m

コメント

2011年9月25日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

11,300