

2011年10月24日 (月)

休み

Total 0 m

コメント バック練

2011年10月25日 (火)

フリーコース

W-up 400 SKPS

KS 50 x 4 x 4 4S 1:15

Down 200

Total 1,400 m

コメント

2011年10月26日 (水)

フリーコース

22:50 23:25

W-up 400 SKPS

Kick 400 x 1 Fr200/Ba200 (7'28)

Pull 100 x 4 Fr 1:45 (1'18)

Swim 50 x 4 Fr 0:50 (37-38")

Down 200

Total 1,600 m

コメント

2011年10月27日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年10月28日 (金)

マスターズコース

20:50 22:40

W-up 250

50 x 4 4S 1:20 Act1

Kick 25 x 4 x 2 Fr 0:50 SK,SLD お腹引っ込める、腰反らない

Pull 100 x 4 Fr 2:00 両手フリスト、右フリスト、左フリスト、両手P

Swim 25 x 6 Fr 0:50 Form

KPS 50 x 3 x 4 Fr K(1:05) P(1:00) S(0:55) K47", P36", S34"

Swim 100 x 6 Fr 1:50 odd:EHEH even:EH by50 (1'10-12)(1'08-11)

Drill 50 x 4 x 3 Fr Sc/S

Down 200 Ba

Total 3,200 m

コメント

2011年10月29日 (土)

フリーコース

Kitz

18:50 20:30

W-up 400 SKPS

Kick 400 x 4 4S 8:15 Fr(7'30)Ba(7'00)Br(7'20)Fly(7'00)

Pull 50 x 4 Fr Sc/S

Swim 100 x 6 Fr 1:50 Ba, Fr Alt (Ba1'23,22,20)(Fr1'17,15,14)

Down 300

Total 3,100 m

コメント

2011年10月30日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

9,300