

2011年10月3日 (月) **フリーコース** 21:10 22:40

W-up 50 x 16 **Fr** Sc
Kick 400 x 1 **Fr** Easy (7'45)
50 x 8 **4S** 1:10 (Ave. 48")
ES 100
Swim 50 x 12 1:10 Fly, Fr Alt (34-35")(35-38")
Down 300
Total 2,600 m

コメント

2011年10月4日 (火) **フリーコース** Kitz 21:50 22:50

W-up 400 SKPS
Swim 100 x 4 x 4 **Fr** 1s(1:45) 2s(1:40) 3s(1:35) 4s(1:30)
ES 100 Sc/S (1'18)(1'16)(1'16)(1'16)
Swim 50 x 12 1:10 Fly, Fr Alt
Down 300
Total 3,000 m

コメント エアロビクス

2011年10月5日 (水) **マスターズコース** Kitz 20:20 22:00

W-up 300
25 x 8 **4S** 0:40 Fr, IMR Alt
Drill 25 x 2 x 4 **Fly** グー2、Form2、バタ足Fly2、Form2
75 x 1 **Fly** 右1、左1、両手1の繰り返し。大きく。
ES 25
Swim 100 x 3 **Fr** 2:00 Form (1'14-16)
75 x 4 **Fr** 1:30 Des (55",54",53",52")
50 x 12 **Fr** 1:10 Hold (Ave. 32")
ES 400
Swim 50 x 4 **Fly** 1:30 (35")
Down 200
Total 2,800 m

コメント エアロビクス

2011年10月6日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年10月7日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年10月8日 (土) **フリーコース** Kitz 18:20 20:30

W-up 400
Drill 50 x 10 Fr, Br
Pull 400 x 1 **Fr** Easy (5'30)
100 x 20 **Fr** 1:40 Form-SM (1'22-1'16)
ES 100
Drill 50 x 4 **Fly** 1:15 SA/Form
Swim 50 x 2 **Br** SM (40")
Down 300
Total 4,000 m

コメント

2011年10月9日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

12,400