

2011年10月31日 (月) **フリーコース** Kitz 22:30 23:30

W-up 400 SKPS
 Kick 400 x 4 4S 8:15 Fr(7'08)Ba(7'02)Br(7'13)Fly(6'42)
 ES 100
 Swim 100 x 6 Fr 1:50 Ba, Fr Alt (Ba1'21-23)(Fr1'4-15)
 Down 200
 Total 2,900 m

コメント キック練

2011年11月1日 (火) **フリーコース** Kitz 21:30 22:50

W-up 400 SKPS
 Kick 400 x 4 4S 8:15 Fr(7'12)Ba(7'03)Br(7'17)Fly(6'50)
 ES 100
 Swim 50 x 2 Fly/Fr
 Drill 50 x 4 x 2 Fr Sc/S
 Down 200
 Total 2,800 m

コメント キック練

2011年11月2日 (水) **フリーコース** Kitz 21:45 23:30

W-up 400 SKPS
 Swim 50 x 4 x 2 4S 1:10 1s:Act1 2s:Act2
 50 x 8 4S 1:20 Hup, QAP15m
 ES 100
 Kick 400 x 4 4S Fly(7'05)Ba(7'03)Br(7'22)Fr(7'12)
 ES 100
 Swim 100 x 8 1:50 Ba, Fr Alt
 Down 200
 Total 4,000 m

コメント

2011年11月3日 (木) **フリーコース** Kitz

W-up 400 SKPS
 Drill 50 x 30 4S Sc/S
 Down 200
 Total 2,100 m

コメント 大会後のダウン

2011年11月4日 (金) **マスターズコース** 21:00 22:30

W-up 150
 50 x 4 4S 1:20 Act1
 Kick 25 x 6 Fly 1:00 odd:KOB(手は腰に) even:KK(頭を動かさないように腰の動きを意識)
 Drill 25 x 6 Fly 1:00 右手、左手、両手
 ES 50
 Swim 100 x 6 IM 2:00 Even (1'17-19)
 50 x 3 x 3 4S 1:15 Mix Hard
 25 x 4 Fr 0:40 Hard
 Drill 50 x 4 x 3 Fr Sc/S
 Down 400
 Total 2,850 m

コメント

2011年11月5日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年11月6日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離 14,650