

2011年11月7日 (月) **フリーコース** Kitz 22:00 23:00

W-up 400 SKPS

Swim 100 x 10 x 2 1:45 1s:Ba 2s:Fr (Ba1'27-28)(Fr1'17-20)

Down 600

Total 3,000 m

コメント エアロビクス

2011年11月8日 (火) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年11月9日 (水) **フリーコース** Kitz 21:45 22:45

W-up 400 SKPS

Drill 100 x 10 x 2 1:45 SKPS 1s:Ba 2s:Fr (Ba1'28-29)(Fr1'22-23)

ES 200

Drill 50 x 4 **Fr** Sc/S

Down 200

Total 3,000 m

コメント エアロビクス

2011年11月10日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年11月11日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年11月12日 (土) **フリーコース** 19:15 20:30

W-up 400 SKPS

Drill 100 x 10 x 2 1:45 SKPS 1s:Ba 2s:Fr (Ba1'22-23 last1'20)(Fr1'14-16 last1'13)

ES 200

Drill 50 x 4 x 2 Sc/S Ba, Fr

Swim 25 x 4 1:00 Hup15m、Max25m Ba,Fr

Down 300

Total 3,400 m

コメント エアロビクス

2011年11月13日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離 9,400