

2011年11月14日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月15日 (火)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月16日 (水)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月17日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月18日 (金)

マスタースコース

20:50 22:20

W-up 500

50 x 4 4S 1:20 IMO/Br

Kick 25 x 6 Br 3回ヒザ伸ばしたまま足を開閉(足の裏で水をとらえる)-1回BrK、2-2、K Re

Swim 50 x 4 Br 1:20 Form/SM (44")

ES 50

Swim 100 x 4 IM 2:00 Form (1'18-20)

50 x 12 4S 1:10 1-7t:Fly,Fly/Ba,Ba,Ba/Br,Br,Br/Fr,Fr 8-12t:Fr Hard

25 x 4 Fr 0:40 Hard (ave. 31"3)

Drill 25 x 3 x 4 0:40 1s:4S 2s:S1 3s:Fr 4s:Fr Max(1:00)

Down 400

(last set 13"1-3)

Total 2,900 m

コメント

2011年11月19日 (土)

フリーコース

19:00 20:30

W-up 400 SKPS

Swim 50 x 4 x 2 4S 1:15 Act1

50 x 4 4S 1:30 Hup15m/QAP15m

ES 100

Kick 400 x 1 Fr (7'10)

50 x 4 4S 1:15 1t:last12.5Hard 2t:H/E

ES 100

Pull 400 x 1 Fr 6:20 (5'40)

200 x 3 3:15 Fr, Ba, Fr (2'40, 3'05, 2'40)

100 x 8 1:45 Ba, Fr Alt (Ba1'28, Fr1'18)

Drill 50 x 2 Fr 1:15

Down 200

Total 3,900 m

コメント

2011年11月20日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

6,800