

2011年11月28日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月29日 (火)

休み

Total 0 m

コメント

2011年11月30日 (水)

マスタースコース

Kitz

20:00 22:00

W-up 900

Swim 25 x 8 4S Fr,IMR

Drill 25 x 4 x 2 4S 1s:P(プルブイなし) 2s:S(フラットに泳ぐ)

Swim 50 x 3 4S Mix

100 x 1 IM

ES 50

Swim 50 x 24 Fr 1:00 Des1-4 toH、Hold5-24 (38", 35", 34", 33", 33-31")

Down 400

Total 3,200 m

コメント

2011年12月1日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年12月2日 (金)

休み

Total 0 m

コメント

2011年12月3日 (土)

フリーコース

18:40 20:40

W-up 800

Pull 400 x 1 x 2 Fr 6:15 (5'40,32)

200 x 2 x 2 Fr 3:15 (2'50,45)(2'45,45)

100 x 4 x 2 Fr 1:45 (1'23)(1'19-22)

ES 100

Kick 400 x 1 Fr Form (7'30)

50 x 8 Fr 1:00 (50")

Swim 50 x 8 Fr 1:00 Form (35-36")

Drill 300 Fr

Total 4,800 m

コメント

2011年12月4日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

8,000