

2011年12月12日 (月) **フリーコース** Kitz 23:10 23:30

W-up 400
Kick 50 x 2 x 4 **4S** 1:00 SLD/KOB, SLD/S
Down 100
Total 900 m

コメント

2011年12月13日 (火) **フリーコース** Kitz 23:10 23:30

W-up 400
Swim 100 x 6 1:40 Ba, Fr Alt (1'23-25)(1'16-18)
Down 100
Total 1,100 m

コメント

2011年12月14日 (水) **フリーコース** Kitz 21:20 22:50

W-up 400 SKPS
Drill 50 x 8 **Fr** Sc/S
Kick 50 x 6 **Ba** Form
Drill 50 x 10 **Ba** SK,SK+Sc,SA
Down 200
Total 1,800 m

コメント

2011年12月15日 (木) **休み**

2011年12月16日 (金) **フリーコース** Kitz 23:10 23:30

W-up 400
Swim 100 x 4 1:45 Fr, Ba Alt (1'16)(1'22)
Down 100
Total 900 m

コメント

2011年12月17日 (土) **フリーコース** 19:00 20:30

W-up 400 x 1 SKPS
Kick 400 x 1 Form
 100 x 4 **Fr** 2:15 E/Bup/E/H (1'47-50)
 100 x 4 **Ba** 2:15 E/Bup/E/H (1'46-48)
Pull 100 x 8 **Fr** 1:45 E/Bup/E/H (1'17-18)
ES 100
Swim 100 x 8 1:45 Form Ba,Fr Alt (Ba 1'22-23, Fr1'16-17)
Down 400
Total 3,700 m

コメント キックの幅、キャッチの位置等の確認。

2011年12月18日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

8,400