

2011年12月19日 (月) **フリーコース** 22:50 23:30

W-up 400 SKPS
Kick 50 x 4 **4S** 1:10 SLD/KOB
Swim 800 x 1 **Ba** Form
Down 400
Total 1,800 m

コメント

2011年12月20日 (火) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年12月21日 (水) **フリーコース** Kitz 23:15 23:30

W-up 50
Swim 800 x 1 Ba/Fr Alt by50
Down 150
Total 1,000 m

コメント

2011年12月22日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年12月23日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年12月24日 (土) **フリーコース** 19:00 20:30

W-up 400
Kick 400 x 1 **Fr** (7'53)
100 x 4 **4S** 2:10 (1'40,39,45,39)
ES 100
Pull 200 x 4 **Fr** 3:30 Des (2'50,45,42,38)
ES 100
Swim 100 x 8 1:45 Ba, Fr Alt (1'23-25)(1'18-20)
Drill 300 **Fr**
Total 3,300 m

コメント

2011年12月25日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

6,100