

2011年12月26日 (月) **フリーコース** 23:10 23:30

W-up 400 SKPS
Swim 100 x 6 **Fr** 1:30 (1'17,16,14,15,15,15)
Down 300
Total 1,300 m

コメント

2011年12月27日 (火) **休み**

2011年12月28日 (水) **マスターズコース** Kitz 20:25 22:50

W-up 300
Swim 25 x 8 **4S** Fr,IMR
KS 25 x 4 x 2 **Fr** 1s:SLD/S(姿勢) 2s:片手を伸ばしてK/S
Pull 25 x 4 x 2 **Fr** 1s:Normal 2s:プルブイをつけたままキック
Swim 25 x 4 **Fr** 1:10 Fast
ES 50
Swim 100 x 4 **Ba** 1:50 Bup (1'18)
75 x 6 **Ba** 1:30 Des (1'05-57")
50 x 8 **Ba** 1:00 E, H Alt (37-38")
Drill 400
Kick 50 x 4 **Ba** 1:10 (48-50")
Drill 50 x 4 x 3 **Ba** SK+Sc/SA, SA/S, S
Down 400
Total 3,900 m

コメント

2011年12月29日 (木) **マスターズコース** 13:00 15:00

W-up 50 x 7 **cho** 1:00
Drill 25 x 4 x 4 **cho** 0:30 K,R,L,S 1,3s:Fr 2,4s:Ba
Drill 25 x 2 けのび、潜水キック
ES 50
Swim 25 x 34 **cho** 0:30 Ba, Fr Alt
ES 300
Drill 50 x 4 x 3 **Ba** SK+Sc/SA, SA/S, S
Down 300
Total 2,900 m

コメント

2011年12月30日 (金) **気愛練(年末年始泳ごう会)** 稲毛インター 11:30 13:30

W-up 50 x 8 1:00 odd:Fr/Ba even:Fly/Br
KS 50 x 8 1:10 odd:Fr even:Ba
Kick 50 x 6 x 2 **Fr** 1:15 1SM2H each 1s:onBoard 2s:NoBoard
Swim 50 x 8 x 3 **Fr** 1R:SM(0:50) 2R:Des1-4 each(0:45) 3R:Hard(0:45) Wfin,Wpaddle
50 x 1 x 3 **cho** 1:30 Easy (32-33")(35",33",30",29")(32-33")
ES 100
Pull 50 x 8 **Fr** 1:00 2Hard1Easy each (32")
25 x 12 **Ba** 0:30 1SM(Fr)3Hard each
Swim 50 x 1 x 3 **cho** 1:30 Easy
25 x 4 x 3 **Fr** 0:25 Hard(Foot touch)
50 x 1 x 3 **cho**
25 x 4 x 3 **IM** 0:30 Hard
50 x 1 x 3 **cho**
25 x 4 x 3 **Ba** 0:30 Hard
Down 350
Total 5,250 m

コメント ラストの25m4本の3Roundsを3セットは短い距離ながらショートレストで頑張るメニューだったためかきつ

2011年12月31日 (土) **Blast1 泳法撮影会** 夢の島BumB 11:00 13:00

W-up 200
Swim 50 x 4 25m撮影 25mEasy
Swim 50 x 17 25m追いかけて再生 25mEasy
Down 100
Total 1,350 m

コメント