

2011年1月10日 (月)

休み

**Total** 0 m**コメント**

2011年1月11日 (火)

フリーコース

Kits

22:50 23:30

**W-up** 400

SKPS

**Swim** 100 x 4 **4S** 2:00 SKPS50 x 8 **4S** 1:20 QAP**Swim** 50 x 2 **Fly** 1:00 Form

(34", 33")

**Down** 200**Total** 1,500 m**コメント** 4種目まんべんなく

2011年1月12日 (水)

フリーコース

Kits

22:30 23:30

**W-up** 400

SKPS

**Swim** 50 x 8 **4S** 1:00 Act150 x 8 **4S** 1:15 QAP15m**ES** 100**Kick** 400**IM**

(6'50)

50 x 4 1:10 Fly, Fr Alt

(43-44")

**Drill** 50 x 4 x 2 1:10 Fly, Fr Alt**Swim** 50 x 1 **Fly** Form**Down** 150**Total** 2,500 m**コメント** FlyとFr

2011年1月13日 (木)

休み

**Total** 0 m**コメント**

2011年1月14日 (金)

マスターズコース+フリー

Kits

21:00 23:00

**W-up** 200**Swim** 50 x 4 **4S** 1:30 Act1**Drill** 25 x 6 x 2 **Ba** 1s:ローテーションキック(0:50) 2s:片手スイム(0:45)**Swim** 25 x 4 **Ba** 0:45**ES** 50**Swim** 50 x 4 x 3 **4S** 1:00 Fly/Br, Ba/Fr, Br/Fly, Fr/Ba25 x 3 x 2 **Fly** 1:30 Des to Max (15",14"3,13"4, 15",14"5, 13"7)**ES** 200**Drill** 50 x 4 x 3 **Ba** 1:15 SA, 3SA, Swim**Drill** 100 x 6 **Br** 2:20 1-4t:SLD/3K1P/2K1P/Swim 5,6t:Swim**Down** 200

(Swim 1'26, 1'25)

**Total** 3,200 m**コメント** BaとBrの有酸素練

2011年1月15日 (土)

フリーコース

Kits

19:00 20:30

**W-up** 400

SKPS

**Drill** 50 x 12 **Fr** 1:10 Sc/S**Kick** 400**IM**

(6'50)

100 x 2 x 4 **4S** 2:10

(Ave. 1'40)

**ES** 100**Pull** 100 x 2 x 4 **4S** 100x1(2:00), 50x2(1:00) SR=0:30 (Brは2:20,1:10)**Down** 300**Total** 3,400 m**コメント** 4種目、キック&プル練

2011年1月16日 (日)

休み

**Total** 0 m**コメント**

週間トータル距離

10,600