

2011年1月17日 (月) **フリーコース** Kits 22:55 23:30

W-up 400 SKPS

Drill 100 x 4 x 2 **4S** 2:00 SKPS

Swim 50 x 4 **4S** 1:15 QAP

Down 200

Total 1,600 m

コメント

2011年1月18日 (火) **フリーコース** Kits 23:05 23:30

W-up 400 SKPS

Swim 200 x 3 **Fr** 3:10 (2'35, 30, 30)

Down 300

Total 1,300 m

コメント

2011年1月19日 (水) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年1月20日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年1月21日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年1月22日 (土) **練習会** Bumb 15:00 17:00

W-up 200 **Fr**

100 **IM** 2:30

50 x 4 **4S** 1:15

25 x 4 **cho** 0:30

Kick 200 x 1 **Fr** 5:00 (3'25)

50 x 4 **Fr** 1:30 Easy, Fast Alt (Fast 42")

200 x 1 **IM** 5:00 (3'22)

25 x 4 x 2 **cho** 1:00 E, F, E, Max (Fly, Fr Fast, Max Ave. 18")

Drill 25 x 4 x 4 **4S** 1:00 SLD, 2StFast, Last5mFast, Form

Swim 50 x 4 x 4 **4S** 1:15 スタート～浮き上がり～ターン～タッチ Des SR=1min.

ES 100 (Fly36-33", Ba40-37", Br41-38", Fr33-32')

Pull 25 x 4 x 2 **cho** 0:50 Sc, Sc, Fist, Form

Swim 25 x 8 **cho** 2:00 Max, E Alt (Fly13"4-13"8)

Down 200

Total 3,300 m

コメント 6区練習会

2011年1月23日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離 6,200