

2011年1月24日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2011年1月25日 (火)

休み

Total 0 m

コメント

2011年1月26日 (水)

フリーコース

Kits

21:10 23:00

W-up 400

SKPS

Swim 100 x 4 4S 2:00 SKPS

Drill 50 x 24 4S 1:10 Sc/S

Swim 50 x 8 4S 1:20 Hup15m, QAP15m

ES 100

KPS 200 x 1 x 3 Fr Kick(4:00) Pull,Swim(3:00) (3'30)(2'40)(2'40)

50 x 4 x 3 Fr Kick(1:00) Pull,Swim(0:45) (48-49")(39-40")(38-39")

ES 50 x 1 x 2 cho

Down 300

Total 4,100 m

コメント 前半4種目、後半はFrのベーシック練

2011年1月27日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2011年1月28日 (金)

休み

Total 0 m

コメント

2011年1月29日 (土)

フリーコース

Kits

19:15 20:30

W-up 400

SKPS

Drill 50 x 12 Fr 1:00 Sc/S, SK/S, SK+Sc/S

Swim 50 x 4 Fr 1:20 Hup15m, QAP15m

Pull 50 x 8 4S 1:20 QAP15m

ES 100

Kick 400 IM 8:30 Form200/200(E/M/E/H) (7'20)

100 x 8 4S 2:10 E/M/E/H (Fly1'40, Ba1'40-42, Br1'43, Fr1'45)

ES 100

Pull 50 x 2 Fly 1:00 Form, Bup (35", 36")

Down 300

Total 3,400 m

コメント ドリルとキック4種目

2011年1月30日 (日)

練習会

千葉国

13:00 15:00

W-up 200

50 x 8 4S 1:20 odd:Fly/Ba even:Br/Fr

Drill 25 x 4 x 2 Fr 1:00 1s:SK(姿勢、軸) 2s:SK(片手上げ、姿勢とボディポジション)

Swim 50 x 4 4S 1:20 4S/Fr

Drill 50 x 4 Fr 1:30 Cup(体重移動とキャッチからフィニッシュまでしっかり体重を乗せてかく意識)

Swim 50 x 4 Fr 1:30 4S/Fr

Drill 25 x 8 Fr 1:30 スクーマン・ドリル(姿勢、ブレない軸、ボディポジション)

Swim 50 x 4 Fr 1:30 4S/Fr

ES 150

Swim 50 x 4 x 2 Fr 1s:スタートダッシュ15m、2s:ターンダッシュ前後15m(浮き上がり意識)

Down 200

Total 2,550 m

コメント BlueDolphins練習会。

週間トータル距離

10,050