

2011年1月31日 (月)

Total 0 m

コメント

2011年2月1日 (火) **フリーコース** Kits 23:10 23:30

W-up 400

Swim 50 x 3 **Fly** 1:30 (33", 32", 32")

Down 200

Total 750 m

コメント

2011年2月2日 (水) **フリーコース** Kits 23:00 23:30

W-up 400

Drill 50 x 4 **Fly** 1:15 スクーター

Swim 50 x 6 **Fly** 1:30 HHEHEH (Hard 32")

Down 200

Total 1,100 m

コメント

2011年2月3日 (木) **休み**

2011年2月4日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2011年2月5日 (土) **フリーコース** Kits 17:40 19:40

W-up 400

Drill 50 x 4 **Fr** Sc/S

Swim 100 x 4 **Fr** 1:50 (1'16-17)

Kick 400 x 1 **4S** 200Fr/200IM

Swim 200 x 1 **IM** 4:00 (2'42)

100 x 1 **Fr** 3:00 Easy

100 x 3 **4S** 2:30 Mix (1'16, 1'25, 1'18)

100 x 1 Easy

Drill 50 x 4 x 4 **4S** 1:10

Swim 50 x 4 x 4 **Ba** 1:10 Drill/Swim

50 x 4 **Br** 1:15 Form

Down 300

Total 4,200 m

コメント

2011年2月6日 (日) **大会&練習会** 市民水泳大会

200 m 個人メドレー 2'23"23

100 m バタフライ 1'02"60

W-up 800

KS 100 x 5 **4S** 75K/25S

Pull 50 x 1 **Fr** 0:45

100 x 1 1:30

150 x 1 2:15

200 x 1 3:00

150 x 1 2:15

100 x 1 1:30

50 x 1 0:45

100 x 1

KS 25 x 8 x 2 **4S** (30"+40")

ES 100

Swim 25 x 12 (20"+50")

Down 100

Total 3,400 m

コメント

週間トータル距離

9,450