

2011年2月7日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月8日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月9日 (水) フリーコース Kits 22:00 23:00

W-up 400

Swim 100 x 12 x 2 2:00 1s:Fr, Ba Alt 2s:Fr, Br Alt (1'16-18,1'23-27)(1'18-20,1'28-30)

ES 100

Swim 50 x 2 Fly 1:20 Form/Bup (35",33")

Down 200

Total 3,200 m

コメント

2011年2月10日 ~ 17日 休み

2011年2月18日 (金) マスターズコース Kits 21:00 22:30

W-up 200

Kick 25 x 6 Br 0:50 KK

KS 25 x 4 Br 0:45

Swim 25 x 4 Br 0:40

ES 100

Swim 50 x 6 Fr 1:00 (35-36")

100 x 4 x 2 4S 2:00 IMO (1'12,20,25,15)(1'20,25,30,-)

Down 1000

Total 2,750 m

コメント

2011年2月19日 (土) フリーコース Kits 19:30 20:30

W-up 400

Drill 100 x 8 4S 2:00 SKPS

Kick 400 4S 200Fr/200IM

Swim 50 x 2 Fly 1:30 (32")

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

Down 300

Total 2,200 m

コメント

2011年2月20日 (日) 練習会 柏洋S 11:40 13:00

W-up 800

KS 200 x 4 4S 4:00 W/Fin

ES 100

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

ES 100

KS 25 x 8 4S K0:30 S0:50

Swim 25 x 4 IM 0:20

Down 200

Total 3,200 m

コメント

週間トータル距離

11,350