

2011年2月21日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月22日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月23日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月24日 (木) 休み

2011年2月25日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2011年2月26日 (土) フリーコース Kits 19:30 20:30

W-up 400 Fr
Swim 100 x 4 IM 2:00 (1'23-25)
Drill 50 x 16 4S 1:10
Swim 50 x 4 4S 1:20 QAP15m
ES 100
Swim 50 x 4 1:15 Fly, Fr Alt (Fly 32", 33")
Down 300
Total 2,400 m

コメント

2011年2月27日 (日) 練習会 柏洋S 11:40 13:00

W-up 600
KP 25 x 8 x 4 4S 0:50
ES 200
KP 25 x 12 K0:30P0:40 KickHard
ES 200
Swim 25 x 4 x 3 0:20
100 x 1 x 3 3:00
ES 100
Pull 50 x 6 0:50 Form
Down 200
Total 3,300 m

コメント

週間トータル距離

5,700