

2012年1月2日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2012年1月3日 (火)

マスターズコース

Kitz

13:00 15:10

W-up	25 * 4	4S		IMR	
Drill	25 * 2 * 3	Fr		1s:ストレートアーム 2s:フィンガーネイル 3s:リカバリーで肘先を一回転	
Kick	50 * 6	Fr	1:15		(44-47")
Drill	25 * 4 * 4	4S	0:50	両手フィスト、右手フィスト、左手フィスト、スイム	
Swim	50 * 3 * 6	Fr	1:05	右手、左手、スイム(6セット目は3本ともスイム)	
ES	100				(Swim 34-37" last32")
Kick	50 * 6	Ba	1:15	SLD、斜め45度、両手上げ/SLD	(48",60",58",52",55",55")
Drill	50 * 3 * 2	Ba	1:15	右手、左手、3回交互	(48")
Swim	50 * 6	Ba	1:15	Form, Form/Bup	(37-41")
Down	300				
Total	3,150 m				

コメント 初泳ぎ。体を大きく伸ばす。

2012年1月4日 (水)

フリーコース

Kitz

21:40 23:00

W-up	100 * 4	4S		SKPS IMR	
Kick	400	Fr		Form200/E/H by25	(7'17)
	50 * 2 * 4	4S	1:10		(Fly43", Ba47", Br50",48", Fr44")
ES	100				
Kick	50 * 4	Ba	1:15	斜め45度、両手上げ/SLD	(51",53",52",53")
Drill	100 * 4	Ba	2:30	片手、3回交互、2回交互、キャッチアップ	
Swim	100 * 4	Ba	2:00	Form(キックとプルの連動)	(1'28, 26, 24, 22)
ES	100				
Swim	100 * 4	Fr	1:30		(Ave. 1'13)
Down	300				
Total	3,100 m				

コメント 背泳ぎのドリル練。

2012年1月5日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2012年1月6日 (金)

休み

Total 0 m

コメント

2012年1月7日 (土)

フリーコース

Kitz

18:30 20:30

W-up	400				
Drill	50 * 4 * 3	Fr	1:15	Sc/S	
Swim	50 * 4	Fr	1:15	Hup15m, QAP15m	
ES	100				
Kick	400	Fr			(7'30)
	50 * 8	4S	1:10	IMO	(45", 47", 48", 45")
ES	100				
Pull	50 * 4 * 2	cho	1:00	右手/S,左手/S,Cup/S,Form 1s:Fr 2s:Ba	
Swim	50 * 4 * 2	cho	1:15	SCT 1s:Fr 2s:Ba	(27+38", 27+36", 28+34", 28+33")
ES	100				
	50 * 4	Fr	1:30	VSP (last29"5)	(27+40", 27+38", 28+37", 29+36")
ES	100				
Swim	25 * 4	cho	1:00	E, Max	
Down	300				
Total	3,800 m				

コメント

2012年1月8日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

10,050