

2012年1月9日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2012年1月10日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2012年1月11日 (水) フリーコース Kits 22:40 23:30

W-up 400 SKPS
Swim 100 * 4 * 3 4S 1s:IM(1:50) 2s:Ba(1:40) 3s:Fr(1:30)
ES 100 (1'23-20)(1'22-23)(1'14-16)
Kick 50 * 6 Ba 1:10 SLD,斜め45度SK,両手上げ/SLI(45",50")(56-57")(57-58")
Drill 50 * 8 Ba 1:10 WA/S, Sc/S, SA, Form
Down 200
Total 2,600 m

コメント

2012年1月12日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2012年1月13日 (金) フリーコース Kits 22:50 23:30

W-up
Swim 1300
Total 1,300 m

コメント のんびり泳

2012年1月14日 (土) フリーコース Kits 18:20 20:30

W-up 800 SKPS
Drill 50 * 44 4S 1:10 Sc/SなどFr*20、BaBrFly*8
Kick 200 * 4 4S 3:15 (Fr3'40, Ba3'35, Br3'34, Fly3'25)
ES 100
Swim 50 * 4 * 2 4S 1:15 Mix (35",44",40",35",34",40",40",35")
Down 300
Total 4,600 m

コメント 4種目

2012年1月15日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

8,500