

2012年1月23日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2012年1月24日 (火)

フリーコース

Kitz

23:25 23:30

Swim 200**Total** 200 m

コメント

2012年1月25日 (水)

フリーコース

Kitz

22:45 23:30

W-up 400

SKPS

Swim 100 * 4 * 3

1s:IM(1:50) 2s:Ba(1:40) 3s:Fr(1:30)

ES 100

(1'20-23)(1'22-23)(1'20-25)

Drill 50 * 6 **Ba** 1:15 SK, SA, Form**Down** 200**Total** 2,200 m

コメント

2012年1月26日 (木)

イベント

Kitz

20:00 21:40

W-up 700

200IMR, 200SK/SLD, 200Sc/P, 100Swim

Drill 10.8 * 5

けのび

21.6 * 5

ターン&けのび

21.6 * 5 * 2

スタート&Kick

Drill 700**Ba** SK, Sc+SK, Sc+SA, SA, チェンジオーバー, 3S, Form**Swim** 100 * 3**Ba** 2:00

(1'17, 18, 18)

Down 300**Total** 2,378 m

コメント

2012年1月27日 (金)

マスタースコース+α

Kitz

21:00 22:50

W-up 150

50 * 4

4S 1:20 Act1**Kick** 25 * 6**Fr** 1:00 12.5H, 25H Alt

50 * 1

Fr All out

(39"3)

Pull 50 * 6**Fr** 1:10 Form(重心を前に)**Swim** 50 * 1**Fr** Form(重心を前に)**ES** 50**Swim** 25 * 3 * 4**Fr** 0:40 Des1-3

(last 13"5, 13"2, 13"1, 12"9)

50 * 11

Fr 1:30 1-4t,5-8t:3F1E 9-11t:Des

(29"0,28"7,29"2)(30-31")(38",31",29"2)

ES 350**Drill** 400**Ba** SLD, SK, Sc+SK, Sc+SA, SA, チェンジオーバー, 3S, Form**Down** 200**Total** 2,750 m

コメント

2012年1月28日 (土)

フリーコース

Kits

17:15 17:35

W-up 400

SKPS

Drill 50 x 8**Down** 200**Total** 1,000 m

コメント

2012年1月29日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

8,528