

2012年1月30日 (月)

Total 0 m

コメント

2012年1月31日 (火) フリーコース Kitz 23:20 23:30

W-up 400

Down 100

Total 500 m

コメント

2012年2月1日 (水) フリーコース Kitz 23:25 23:30

Swim 300

Total 300 m

コメント

2012年2月2日 (木) 休み

2012年2月3日 (金) マスターズコース Kitz 20:40 22:40

W-up 400

Drill 50 \* 8 cho 1:15 Sc/S

Swim 150 cho

Swim 50 \* 4 4S 1:20 Act1

Kick 25 \* 4 \* 2 Fly 1:00 1s:UW 2s:15mSpeed 上体がぶれないように気をつける

Pull 25 \* 6 Fly 1:00 フラットに

Swim 25 \* 6 Fly 1:00 odd:Form even:Hard (last 13"2)

ES 50

Swim 25 \* 3 \* 4 cho 0:50 Des to Max (Fly 14"0, Ba15"7, 15"3, Br16"5)

Swim 50 \* 3 \* 4 Fr Hard 1s(0:50) 2s(1:00) 3s(1:10) 4s(1:20)

(32"2,33"2,33"4)(31"1,31"5,31"7)(31"4,31"7,32"0)(31"5,31"9,32"4)

Swim 50 \* 10

Down 200

Total 3,300 m

コメント

2012年2月4日 (土) 休み

Total 0 m

コメント

2012年2月5日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

4,100