

2012年2月6日 (月)

Total 0 m

コメント

2012年2月7日 (火)                    **フリーコース**                    Kitz                    23:20 23:30

W-up 400                    **Fr**  
Swim 200                    **Ba**                    SM                    (2'45)  
Down 50  
Total 650 m

コメント

2012年2月8日 (水)                    **フリーコース**                    Kitz                    23:20 23:30

W-up 400                    **Fr**  
Swim 200                    **Ba**                    SM                    (2'43)  
Down 100  
Total 700 m

コメント

2012年2月9日 (木)                    **休み**

2012年2月10日 (金)                    **休み**

Total 0 m

コメント

2012年2月11日 (土)                    **フリーコース**                    Kitz                    19:30 20:30

W-up 400                    SKPS  
Drill 50 \* 4 \* 4                    **4S** 1:10 Sc/S  
Swim 100 \* 6                    **Fr** 1:45 SM                    (Ave. 1'14)  
ES 100  
Swim 100 \* 2                    **Ba** 2:30 SM/H                    (1'15, 1'16)  
Down 300  
Total 2,400 m

コメント

2012年2月12日 (日)                    **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

3,750