

2012年2月20日 (月) **フリーコース** Kitz 23:20 23:30
W-up 400
Swim 100 * 1 **Ba** (1'16)
Down 150
Total 650 m

コメント

2012年2月21日 (火) **フリーコース** Kitz 23:10 23:30
W-up 400
Swim 50 * 7 **Ba** 1:10 1-3Des, 45Hold, 6E, 7H (39",38",37",37",37",-,37")
Down 250
Total 1,000 m

コメント

2012年2月22日 (水) **フリーコース** Kitz 21:00 23:00
W-up 400 SKPS
Drill 50 * 44 **4S** Fr12, Ba18, Br8, Fly6
Swim 50 * 4 * 2 **4S** 1:00 Act1, SR=1min (34",38",41",34")(34",37",41",33")
Down 600
Total 3,600 m

コメント

2012年2月23日 (木) **休み**

2012年2月24日 (金) **フリーコース** Kitz 23:00 23:30
W-up 450 **cho**
Drill 50 * 8 **Ba** 1:10 Kick, SK, SA, 3st
Swim 50 * 4 **Ba** 1:20 odd:Form/Bup, even:Hard (38", 34", 38", 34")
Down 250
Total 1,300 m

コメント キック時の上体のぶれ、スイム時の重心と各方向を意識。

2012年2月25日 (土) **フリーコース** Kitz 20:00 20:30
W-up 400 SKPS
Drill 50 * 8 **Ba** 1:10 Kick, SK, SA, 3st
Swim 50 * 4 **Ba** 1:20 1-3t:Form/Bup, 4t:Hard (37", 37", 37", 33")
Down 200
Total 1,200 m

コメント Kick50で44秒、斜め45度サイドキックで50秒と、ペースは上がってきてる。

2012年2月26日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

7,750