

2012年2月27日 (月)		フリーコース		Kitz	22:00 23:30
W-up	450				
Kick	400		200Fr/200IM	(7'20)	
Kick	50 * 8	4S	1:10	(46",45",45",44",47",47",45",44")	
ES	100				
Pull	200 * 2		3:30 Fr, Ba	(2'45, 3'05)	
Pull	100 * 4		1:45 Fr, Ba	(1'25,30,23,29)	
Pull	50 * 8		1:00 4S/Fr		
ES	50				
Drill	50 * 6	Ba	1:10 Sc, SA, 3S		
Down	200				
Total	3,100 m				

コメント 久しぶりに時間が取れたので長めの距離を泳ぎました。バックが進みません…

2012年2月28日 (火)		スイトレ&フリーコース		Kitz	20:30 22:40
W-up	300		50*2 cho, 25*8 4S,Fr		
Kick	25 * 6	Fly	10K+SLD		
Pull	25 * 4	Fly	サブマリン(水中リカバリー)		
Swim	25 * 6		1:00 Fly, Fr		
ES	50				
Swim	50 * 3 * 4	Fr	1:30 Des to Hard	(35,33,30)(34,31,29)(34,31,29)	
ES	50				
Drill	50 * 8 * 3	3S	1:10 Fr(Sc/S) Ba(Sc/S) Br(KickDrill)		
Swim	200 * 1	Ba	Form/Bup	(2'42)	
Down	250				
Total	3,050 m				

コメント バックで良い泳ぎを意識しつつ200をストレートで。3週間前と変わらないタイムで回す。

2012年2月29日 (水)		マスターズコース&フリーコース		Kitz	21:10 22:50
W-up	400		SKPS		
	250		Sc/S, Fr/Ba		
	25 * 8	4S	Fr, IMR		
Kick	25 * 8	4S			
Pull	25 * 8	4S			
Swim	50 * 7	4S	1:10 Mix(Fly,Fly/Ba,Ba,Ba/Br,Br,Br/Fr,Fr)		
ES	100			(35,35,37,38,40,35,32)	
Swim	75 * 10	Fr	1:15 Form	(Ave. 53")	
Swim	25 * 4 * 3	Fr	0:40 Des to Hard		
ES	100				
Drill	50 x 20		1:10 Fr16t, Br4t		
Down	250				
Total	4,100 m				

コメント 個々のメニュー。最後のブレのドリルはキックドリル(グライドキック&グライドスイム)44~42"で。

2012年3月1日 (木) 休み

2012年3月2日 (金)		マスターズコース&フリーコース		Kitz	20:50 22:30
W-up	350				
	50 * 4	4S	1:10 Act1		
Pull	25 * 6	Fly	1:00 Sc(F) Bup		
Pull	25 * 6	Fly	0:50 Bup		
Swim	25 * 6	Fly	0:50 1-3t:Form 4-6t:Hard		
ES	50				
Swim	25 * 4 * 2	cho	1:00 1s:K10mS10mHard, 2s:12.5mHard		
Swim	25 * 16	Pr	1:00 4H1E,3H1E,2H1E,1H1E,12.5mH1E		
Swim	50 * 1	Ba	Max	(31"9)	
Down	400				
Total	2,100 m				

コメント スピード練。25mハードはバックで16秒程度。最後のMaxは後半手と足がバラバラでした。

2012年3月3日 (土) 休み

Total 0 m

コメント

2012年3月4日 (日) 休み

Total 0 m

