

2012年5月4日 (金) フリーコース 洞峰公園プール(長) 20:00 20:50  
W-up 800 SKPS  
Drill 50 \* 16 Fr Sc/S  
Swim 50 \* 4  
Down 200  
Total 2,000 m

コメント

2012年5月5日 (土) フリーコース JAC土浦 17:30 18:30  
W-up 800 SKPS  
Swim 100 \* 4 Fr 1:50 SM  
Pull 200 \* 4 Fr 3:15 Paddle (2'40-42)  
Drill 50 \* 4 \* 2 Fr Sc/S、KS  
Down 200  
Total 2,600 m

コメント 大きな泳ぎで

2012年5月8日 (火) マスターズコース JAC土浦 19:30 21:30  
W-up 800 SKPS  
Drill 50 \* 20 Fr 1:10 Sc/S  
ES 200  
Drill 200 \* 3 cho 4:00 SKPS (3'00-2'55)  
Pull 800 (10'35)  
Swim 100 \* 15 Fr 1:40 (1'14-18)  
Down 800  
Total 5,700 m

コメント マスターズレッスン体験。100×15本の後半5本あたりで足つりました。水の流れができるのでタイムが早

2012年5月9日 (水) フリーコース JAC土浦 20:00 21:30  
W-up 800  
Drill 50 \* 12 Fr  
ES 100  
Pull 200 \* 4 Fr 3:15 (2'40-42)  
Total 2,300 m

コメント

2012年5月11日 (金)

Total 0 m

コメント

2012年5月12日 (土)

Total 0 m

コメント

2012年5月13日 (日)

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

12,600