

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