

2012年5月28日 (月) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:10

W-up 400 SKPS

Swim 100 * 4 * 4 Fr 1s(1:45) 2s(1:35) 3s(1:40) 4s(1:30)

ES 100 (1'13)(1'14)(1'17-18)(1'13,15,15,13)

Kick 400 * 2 8:00 200Form/200(E/Hby50), IM (7'25, 7'05)

ES 50

Pull 50 * 8 Fr 1:00 SM withPaddle (34-35")

ES 50

Pull 25 * 4 Fr 1:30 Hup15m, QAP15m

Down 300

Total 3,800 m

コメント エアロボックス

2012年5月29日 (火) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年5月30日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:10 22:20

W-up 400 SKPS

Pull 100 * 10 Fr 1-4t(1:40),5-8t(1:30)9-10t(1:20)

ES 100 (1'17)(1'15-16)(1'15,16)

Kick 400 * 2 200Form/200(E/Hby50), IM (7'25, 6'45)

ES 100

Swim 50 * 10 Fr 1:10 odd:Form, even:Form/Bup (35-37")(33-34")

Swim 25 * 2 Fr 1:30 E, H

Down 250

Total 3,200 m

コメント プル100mのかき数は17-18回/25mと多め。15回程度まで減らしたい。

2012年5月31日 (木) **フリーコース** JAC土浦 21:30 22:30

W-up 400 SKPS

Kick 200 * 1 Fr (3'18)

Kick 50 * 2 * 4 4S 1:10 (43,45,47,46,47,45,43,43)

ES 100

Pull 100 * 4 4S 2:10 IMJog (1'25-35)

Swim 50 * 4 * 3 4S 1:10 Mix (34-35",40-44",39-40",34-35")

Down 400

Total 2,500 m

コメント IM練。プルはしっかり押せず力不足を痛感。

2012年6月1日 (金) **フリーコース** JAC土浦 21:55 22:30

W-up 400 SKPS

Swim 100 * 4 * 3 Fr 1s(1:40) 2s(1:30) 3s(1:20) (1'15-17)(1'15-16)(1'15-16)

Down 400

Total 2,000 m

コメント プルのかき数。最後の2本は1回増えたが15回/25mでキープ

2012年6月2日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年6月3日 (日) **休み**

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

11,500