

2012年6月4日 (月) フリーコース JAC十浦 22:10 22:30
 W-up 400
 Swim 100 * 4 Fr 1:30 (1'15,14,14,12)
 Down 300
 Total 1,100 m

コメント

2012年6月5日 (火) マスターズコース+自主練 JAC十浦 19:55 22:15

W-up 350
 Drill 100 * 4 cho 2:00 SKPS (1'23-25)
 Kick 200 cho スピードに変化つける(Form/Bup) (3'30)
 Swim 400 cho Form (5'10)
 Swim 50 * 4 * 4 Fr 1:00 SR=1min. (33-34")(32-33")(32-33")(32-33") 追波
 Swim 200 Fr Hard (2'16)
 ES 350

Drill 50 * 24 4S Sc/S
 Swim 50 * 2 Fly 2:00 Form
 Swim 100 * 4 Fr 1:30 Form (1'17-18)
 Down 200
 Total 4,600 m

コメント 肩のラインが腰より高く抵抗になるのでよりフラットな姿勢を意識。キックがまだ出力6割くらい。

2012年6月6日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2012年6月7日 (木) マスターズコース+自主練 JAC十浦 20:00 22:10

W-up 200
 Swim 100 * 4 cho 2:15 Form (1'16-18)
 Kick 50 * 8 cho 1:15 Des1-8 (55-43")
 Swim 50 * 8 cho 1:00 E, H Alt (Hard 32") 追波
 Swim 100 * 4 * 2 Fr 2:00 SR=1min. (1'09,08,07,11)(1'12,11,10,09) 追波
 ES 200
 Swim 100 Fr Hard (1'01"5) 追波
 ES 200

Drill 50 * 24 4S Sc/S
 Swim 50 * 4 Fly 1:30 1-3t:Form 4t:E
 Swim 100 * 4 Fr 1:30 Form (1'15,18,18,19)
 Down 400
 Total 4,900 m

コメント

2012年6月8日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2012年6月9日 (土) 休み

Total 0 m

コメント

2012年6月10日 (日) 練習会(6区) Bumb 15:00 17:00

W-up 125 * 6 2:30 1t:cho,IM(2t:Fly50,3t:Ba50,4t:Br50,5t:Fr50),6t:cho
 Kick 25 * 4 cho 1:00 SLD/伏し浮き/Hard(ボディポジション高く)
 Drill 50 * 8 4S 1:15 K/S 1-4t:4S, 5-8t:cho
 ES 100
 Drill 25 * 4 * 4 cho 1:00
 Swim 50 * 1 * 4 cho 1:30 E/H (Form重視) (3'17, 27, 27, 20)
 Swim 50 * 3 * 4 Fr 1:20 Des1-3 to Hard (34,32,30)(35,32,30)(35,31,29"5)(34,31,29)
 ES 100
 Swim 100 * 4 * 3 1s:Fr(1:30) 2s:S1(1:40) 3s:IM(1:45)
 Down 300 (1'13,12,11,11)(1'12-13)(1'22,24,22,20)
 Total 4,150 m

コメント 1:30サークルで1'12平均で泳げたのが今日の収穫。50ハードで29秒台がやっとなので、正確に速くをこれから意識して練習します。

週間トータル距離

14,750