

2012年6月11日 (月) **フリーコース** 洞峰公園(長水路) 20:00 20:50

W-up 400 **cho** SKPS

Drill 50 * 8 * 2 **4S** 1:15 1s:K/S 2s:Form/Bup

Swim 50 * 10 **Fr** 1:30 des1-3 to Hard,4-5hold,6E,7-8H,9E,10H

Down 300

Total 2,000 m

コメント ドリル練習の後、100後半の泳ぎを意識した耐乳酸系のメニュー。しっかり乳酸は出たが、泳ぎは力みがあってスピードの変動が大きい。左手入水時に抵抗が大きいのと動きが止まるのが気になった。

2012年6月12日 (火) **マスターズコース+自主練** JAC土浦 19:55 22:15

W-up 350

PKC 50 * 3 * 4 **cho** 1:15 (35,45,35)

Drill 50 * 8 **cho** 1:15 テンポ、タイミングのドリル(チェンジオーバー、3S等)

Swim 100 * 4 **Fr** 2:00 テンポアップ (1'10,10,10,09)

Swim 50 * 4 * 4 **Fr** 1:00 Des1-4 Alt テンポアップで (35,34,33,32)(37,34,33,32)(36,33,32,31)

ES 100 (36,32,30,28"5)

Drill 50 * 24 **4S** Sc/S

Swim 50 * 4 **Fly** 1:30 Form (33-34")

Swim 25 * 4 **4S** 1:30 Max

Swim 100 * 4 **Fr** 1:30 Form (1'14-15)

Down 500

Total 5,050 m

コメント カまず、テンポのみをアップするイメージで、かき数は増えたがスムーズな泳ぎができた。

2012年6月13日 (水) **フリーコース** JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 4 **Fr** 1:30 (1'13,13,13,12)

Down 300

Total 1,100 m

コメント

2012年6月14日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年6月15日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年6月16日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント

2012年6月17日 (日) **フリーコース** 洞峰公園(長水路) 17:30 18:40

1000

Total 1,000 m

コメント

週間トータル距離 9,150