

2012年6月18日 (月)		フリーコース		JAC土浦	20:50 22:20
W-up	400		SKPS		
Pull	400 * 3	Fr	1s:400(6:00) 2s:200*2(3:00) 3s:100*4(1:30)		
ES	100			(5'10)(2'31,31)(Ave. 1'13)	
Kick	400 * 2	9:00	1t:Fr 200Form/200EH by50 2t:IM		
ES	100			(7'30, 6'38)	
Swim	50 * 4 * 3	4S	1:10 SR=20sec		(Fly34,Ba38-39,Br40-41,Fr31-32)
Down	400				
Total	3,600 m				

コメント エアロビクス&IM練

2012年6月19日 (火) **休み**

Total 0 m

2012年6月20日 (水)		マスターズコース+自主練		JAC土浦	19:55 22:15
W-up	400				
Pull	50 * 6	Fr	1:20 大きく泳ぐ(26かき以内)		
	100 * 6	Fr	1:40 大きく泳ぐ	(1'17-18)	
Swim	50 * 8	Fr	1:30 1E3H Alt WPaddle	(-,28"8,28"5,28"2,-,28"4,29"0,28"7)	
ES	100				
Swim	25 * 2		リレー		
ES	150				
Drill	50 * 24	4S	Sc/S		
Swim	50 * 4	Fly	1:20 Form		
Swim	25 * 8	4S	1:30 QAP, Hard Alt		
Down	300				
Total	3,900 m				

コメント

2012年6月21日 (木)		マスターズコース+自主練		JAC土浦	19:55 22:00
W-up	400				
Kick	100 * 4	Fr	2:15	(1'37-40)	
Pull	100 * 4	Fr	2:15	(1'13-14)	
Swim	400 * 1	Fr	8:00	(4'55)	
Swim	100 * 4	Fr	2:15	(1'11-13)	
Swim	50 * 8	Fr	1:15 Hard	(31-32", last30")	
ES	100				
Drill	50 * 24	4S	Sc/S		
Down	400				
Total	4,100 m				

コメント

2012年6月22日 (金)		マスターズコース		Kitz	20:30 22:30
W-up	400		SKPS		
Drill	25 * 12	Fr	Sc		
Swim	150				
Swim	50 * 4	4S	1:20 IM(Kick, 右手, 左手, 両手)		
Kick	25 * 12	Fr	0:50 1-8t:片手 9-12t:Des		
Pull	75 * 6	Fr	1:30 右手/左手/両手		
Swim	25 * 6	Fr	0:40 SMH		
ES	50				
Swim	50 * 3 * 4	Fr	1s:E(0:40) 2s:Form(0:50) 3s:Hard(1:00) 4s:Fast(1:10)		
ES	50			(34,35,35,36)(Ave.34")(Ave31"5)(Ave30"	
Swim	50 * 1	Fr	Max	(27"7)	
Down	300				
Total	3,000 m				

コメント

2012年6月23日 (土) **休み**

Total 0 m

2012年6月24日 (日) **休み**

Total 0 m

週間トータル距離

14,600