

2012年6月25日 (月)		フリーコース	JAC土浦	20:50 22:30
W-up	400	SKPS		
Swim	100 * 4 * 3	1s:IM(1:50) 2s:Fr(1:40) 3s:Fr(1:30)		
ES	100		(1'20-17)(1'12-14)(1'13,13,14,13)	
Kick	400 * 2	9:00 1t:Fr 200Form/200EH by50 2t:IM		
ES	100		(7'30, 6'55)	
Pull	200 * 4	4S 4:30	(3'15, 2'58, 4'00, 2'34)	
Swim	100 * 3 * 2	4S 2:15 Mix	(1'30, 30, 23)(1'23, 28, 23)	
Down	400			
Total	4,400 m			

コメント エアロビクス HR=120程度

2012年6月26日 (火)		マスターズコース+自主練	JAC土浦	20:00 22:10
W-up	200			
Kick	200	IM 5:00 NoBoard	(3'30)	
Kick	50 * 4	4S 1:30 Hard, NoBoard	(42",42",43",43")	
Pull	200	Fr 5:00 Form	(2'35)	
Pull	50 * 4	4S 1:30 Hard		
Swim	200	IM Form	(2'40)	
ES	100			
Swim	25 * 8	4S 1:00 E, H Alt		
ES	100			
Swim	50 * 4	4S 1:30 Hard	(Fly30",Ba35",Br37",Fr29")	
ES	200			
Drill	50 * 24	4S Sc/S		
Swim	50 * 3 * 4	4S 1:15 Form		
Down	400			
Total	4,200 m			

コメント 個々練 平泳ぎハード時のかき数が11-13回/25mと多め

2012年6月27日 (水)		フリーコース	JAC土浦	21:30 22:30
W-up	400	SKPS		
Drill	50 * 24	4S Sc/S		
KS	50 * 3 * 4	4S 1:10 1,2t:KS 3t:Swim		
Down	400			
Total	2,600 m			

コメント 個々練

2012年6月28日 (木) 休み

Total 0 m

2012年6月29日 (金)		フリーコース	JAC土浦	20:05 22:15
W-up	400	SKPS		
Drill	50 * 4 * 6	4S 1:10 KK/KOB, SLD/S, SK/S, SK/S, SA/S, SA/S		
Pull	200 * 10	odd:Fr(2'50) even:Ba(3:10)	(Fr2'34,40,40,40,40)(Ba3',2'59,58,58,59)	
ES	100			
Drill	50 * 6 * 2	1:10 1s:Fr, 2s:Ba SA/DolphinSwim, 2KickSwim		
Swim	100 * 3 * 2	4S 2:15 Mix	(1'20, 28, 20)(1'17, 24, 18)	
ES	100			
Drill	25 * 8	4S 1:15 E, H Alt		
Down	400			
Total	5,600 m			

コメント 個々練

2012年6月30日 (土) 休み

Total 0 m

2012年7月1日 (日) 休み

Total 0 m

週間トータル距離

16,800