

2012年7月2日 (月)		フリーコース	JAC土浦	20:50 22:10
W-up	400	SKPS		
Swim	100 * 4 * 3	1s:IM(1:50), 2s:Fr(1:40), 3s:Fr(1:30)		
ES	100		(1'19-21)(1'13)(1'13,13,12,10)	
Drill	100 * 4 * 2	4S 2:00 SKPS		(1'20, 30, 30, 20)(1'20, 28, 30, 20)
Swim	100 * 3	4S 2:15 Mix		(1'15, 1'24, 1'15)
Down	400			
Total	3,200 m			

コメント 前半エアロビクス、後半個々練習。

2012年7月3日 (火)		マスターズコース+自主練	JAC土浦	20:00 22:10
W-up	400			
KP	50 * 4 * 2	4S 1:20 1R:K 2R:P SM/SMH		
KP	25 * 4 * 2	Fr 1:00 1R:K 2R:P Hard		
ES	200	cho		
Swim	100	Fr	All out	(58"2)(28-30)
ES	200			
Swim	25 * 8	4S 1:00	Style, Hard	(15", 16", 17", 13")
ES	200			

Drill	50 * 24	4S	Sc/S	
Drill	50 * 4	Ba 1:10	3R-3L-6W	
Swim	50 * 4	4S 1:00		(34", 38", 40", 33")
Down	400			
Total	3,900 m			

コメント メインは100Frのオールアウト。前半やや力みが入ったがスピードとしてはまあまあか。

2012年7月4日 (水)		マスターズコース+自主練	JAC土浦	20:00 21:50
W-up	200			
Pull	50 * 6	Fr 1:20	大きく(26回以内)	
Pull	100 * 4	Fr 1:40		
Swim	50 * 9	cho 1:30	1E2H withPaddle	(29"9,28"8, 28"4,28"3, 27"9,28"1)
ES	100			
Swim	25 * 6	cho 1:00	E, H Alt	(12"9, 12"9, 12"7)
ES	100			
Drill	25 * 6		ターン練習	
ES	200			
Drill	50 * 4 * 2		Fr, Baドリル練習	
Down	400			
Total	2,850 m			

コメント 呼吸時のローリングが大きい。ターン時の手の使い方。

2012年7月5日 (木)		フリーコース	JAC土浦	21:30 22:05
W-up	400	SKPS		
Drill	100 * 4 * 2	4S 2:10 SKPS		(1'20, 27, 27, 20)(1'18, 25, 28, 20)
Down	300			
Total	1,500 m			

2012年7月6日 (金)		マスターズコース+自主練	JAC土浦	19:55 21:40
W-up	400	SKPS		
Swim	50 * 3	4S	Mix +10"	
KPS	50 * 4 * 3	4S	Bup +10"	
Swim	50 * 4 * 3	Fr 1:10	Des1-4	(37-29")
ES	150			
Swim	25 * 8		odd:From Dive even:E	(Fly12"8, Br15"6, Fr12"7, Fr12"5)
ES	200			
Drill	50 * 12	Fr	Sc/S	
Down	300			
Total	3,200 m			

2012年7月7日 (土) 休み

2012年7月8日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

14,650