

2012年12月31日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2013年1月1日 (火)

休み

Total 0 m

コメント

2013年1月2日 (水)

フリーコース

JAC土浦

18:00 18:30

W-up 400

Kick 200 Fr

(3'20)

Drill 50 \* 4 \* 2 Fr 1:10 Sc/S

Swim 25 \* 4 Fr 1:30 E, Max

Down 200

Total 1,300 m

コメント 初泳ぎ。気持ちよく。

2013年1月3日 (木)

フリーコース

JAC土浦

17:45 18:30

W-up 400

Kick 400 Fr

(6'50)

Pull 400 \* 1 Fr

(5'13)

Swim 100 \* 4 Fr 1:40

(1'15-17)

ES 100

Swim 25 \* 4 Fr 1:30 E, Max

Down 200

Total 2,000 m

コメント

2013年1月4日 (金)

フリーコース

JAC土浦

17:40 18:30

W-up 400

Kick 50 \* 4 4S 1:00 SLD/KOB

Pull 100 \* 10 Fr 1:30

(1'15-16)

Swim 50 \* 4 Fr 1:00 Form

Down 300

Total 2,100 m

コメント フォームチェック。Swimのかき数12-14回/25m

2013年1月5日 (土)

フリーコース

JAC土浦

19:00 20:40

W-up 400

Kick 50 \* 4 4S 1:10 SLD/KOB

KS 50 \* 4 4S 1:10

Drill 50 \* 8 4S 1:10 CS/SA

Swim 50 \* 8 4S 1:10 odd:4S/Fr even:Fr/4S

ES 100

Kick 50 \* 8 Fr 1:15 1-4t:E/H 5-8t:H/E

ES 50

Pull 100 \* 4 Fr 2:00 Cup/DPS/Hup/DPS

Swim 50 \* 8 Fr 1:00 Des1-3, 4-8Hold (39,35,32,31,31,32,33,31)

ES 100

Swim 25 \* 8 Fr 1:00 odd:Easy even:Hup15m, QAP15m, Hard, Max

Down 400

Total 3,650 m

コメント 前半4種目大きく泳ぐ。後半ドリル&スピード練。Swimのかき数50m14-16回/25m、25m17回

2013年1月6日 (日)

休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

9,050