

2013年1月21日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2013年1月22日 (火) フリーコース JAC土浦 21:55 22:30

W-up 400 SKPS

Drill 50 * 4 * 4 4S 1:05 Sc/S

Down 300

Total 1,500 m

コメント

2013年1月23日 (水) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 4 Fr 1:30 (1'18-20)

Down 300

Total 1,100 m

コメント

2013年1月24日 (木) フリーコース JAC土浦 22:05 22:30

W-up 400

Drill 100 * 6 4S 2:00 SKPS IMO+Ba,Fr

Down 300

Total 1,300 m

コメント

2013年1月25日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2013年1月26日 (土) フリーコース JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400 SKPS

Pull 400 * 3 Fr 400*1(6:00) 200*2(3:00) 100*4(1:30)

ES 100 (5'12)(2'33,2'34)(1'13-14)

Kick 400 * 1 Fr 200Form/200(37.5E12.5H)

Swim 50 * 10 Fr 1:00 SM (34-35")

Down 200

Total 2,800 m

コメント

2013年1月27日 (日) フリーコース JAC土浦(長水路) 18:00 19:00

W-up 400

KS 50 * 8 4S 1:10

Swim 50 * 4 Fr 1:15 Form/Bup

Down 200

Total 1,200 m

コメント

週間トータル距離

7,900