

2013年2月4日 (月) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

W-up 400  
 Pull 400 \* 3 Fr 400\*1 Hypo3(6:00) 200\*2 Hypo3(3:00) 100\*4(1:30)  
 ES 100 (-)(2'34, 2'35)(1'14, 13, 13, 13)  
 KS 50 \* 6 Fr 1:10  
 Swim 25 \* 4 Fr 1:00 ノーブレ、SMH  
 Down 300  
 Total 2,400 m

コメント 左手入水～キャッチを意識。体の上下動を抑えてスムーズな動き。

2013年2月5日 (火) フリーコース JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400  
 Swim 50 \* 4 \* 3 4S 1:00 Act1 SR=0:30  
 Swim 25 \* 4 4S 0:50 SMH  
 Down 300  
 Total 1,400 m

コメント 4種目

2013年2月6日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2013年2月7日 (木) 休み

Total 0 m

コメント

2013年2月8日 (金) フリーコース JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400  
 Swim 50 \* 4 \* 4 4S 1:10 Sc/S  
 Down 200  
 Total 1,400 m

コメント

2013年2月9日 (土) フリーコース JAC土浦 18:50 21:00

W-up 400 SKPS  
 Swim 50 \* 4 \* 2 4S 1:10 Act1  
 Swim 25 \* 8 4S 1:00 Hup15m, QAP15m Alt  
 ES 100  
 Kick 400 Fr 200Form/200SM (7'00)  
 Kick 50 \* 4 \* 2 Fr 1:15 E/Bup, 37.5E/12.5H, 12.5H/37.5E, 50H  
 ES 100  
 Pull 400 \* 4 Fr 400\*1(6:00) 200\*2(3:00) 100\*4(1:30) 50\*8(0:50)  
 ES 100 (5'20)(2'40, 2'42)(1'17, 19, 20, 20)(38-39")  
 Drill 50 \* 12 Fr 1:10 Sc/S  
 Swim 50 \* 10 Fr 1:00 Form (34-36")  
 Down 400  
 Total 5,200 m

コメント

2013年2月10日 (日) フリーコース JAC土浦 17:30 18:30

W-up 400  
 Swim 100 \* 4 \* 4 1s:IM(2:00) 2s:Ba(1:50) 3s:Fr(1:40) 4s:Fr(1:30)  
 ES 100 (1'25,20,20,19)(1'20,22,23,23)(1'14-15)(1'14-15)  
 Drill 50 \* 8 Fr 1:10 SK/S, SK+Sc/S, 10SK/S, 3St/S  
 Swim 25 \* 4 Fr 1:00 Bup, 15mH, Bup, H  
 Down 300  
 Total 2,900 m

コメント

週間トータル距離

13,300