

2013年2月11日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2013年2月12日 (火)

フリーコース

JAC土浦

22:00 22:30

W-up 800

Down 300

Total 1,100 m

コメント

2013年2月13日 (水)

フリーコース

JAC土浦

21:30 22:30

W-up 400

Kick 400

Fr

SKPS

(7'10)

Pull 400 * 3

Fr

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

(5'20)(2'36, 2'37)(1'16, 17, 15, 15)

ES 100

Drill 100 * 4

Fr

2:15 Sc/DogPull/Hup/Cup

Swim 25 * 4

Fr

1:00 1-3t:SMH 4t:H

Down 300

Total 2,900 m

コメント

2013年2月14日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2013年2月15日 (金)

フリーコース

JAC土浦

22:10 22:30

W-up 400

Drill 100 * 4

Fr

2:10 SK/SK/10K/Form

Down 300

Total 1,100 m

コメント

2013年2月16日 (土)

フリーコース

JAC土浦

20:30 21:30

W-up 400

Kick 50 * 8

4S

1:10 SLD/KOB, KOB/SLD

Swim 25 * 8

4S

1:00

ES 100

Kick 200 * 4

4S

4:10 odd:IM, even:Fr

(3'29, 3'29, 3'21, 3'25)

Kick 25 * 8

4S

1:00

E, H

ES 100

Pull 200 * 3 * 2

Fr

3:10 1s:E/M/E/H 2s:Des1-3

(2'37, 40, 41)(2'45, 38, 40)

Pull 50 * 4 * 2

4S

1:10

ES 100

Drill 50 * 4 * 3

4S

1:10 1,2s:Mix, 3s:Fr SR=0:50

(5'14)(2'34, 2'36)(1'15, 18, 19, 20)

Down 400

Total 4,900 m

コメント

2013年2月17日 (日)

フリーコース

JAC土浦

17:30 18:30

W-up 400

Swim 50 * 4 * 2

4S

1:10 1s:Act1 2s:Act2

Swim 25 * 8

4S

1:00 odd:Hup15m, even:QAP15m

ES 100

Drill 50 * 4 * 2

Fr

1:10 Sc/S

Swim 50 * 4 * 2

Fr

1:10 SCT

(26+35", 26+35", 26+34", 26+33")

Swim 25 * 2

Fr

1:30 E, Max

(26+37", 26+34", 26+32", 26+31")

Down 350

Total 2,300 m

コメント フラットな姿勢を意識。

週間トータル距離

12,300