

2013年2月18日 (月) フリーコース JAC土浦 21:55 22:30

W-up 400
Swim 100 * 4 * 3 Fr 1s(1:45) 2s(1:40) 3s(1:35) (1'20-18)(1'17-18)(1'14-16)
Down 150
Total 1,750 m

コメント ゆっくり目に。フォームに気をつけて。

2013年2月19日 (火) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

W-up 400
Pull 200 * 6 Fr 3:00 (2'34-36)
Swim 50 * 6 Fr 0:50 (34-37")
Down 500
Total 2,400 m

コメント

2013年2月20日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

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

W-up 400
Pull 200 * 6 Fr 3:00 (2'34, 33, 32, 35, 32, 30)
ES 100
Swim 50 * 6 Fr 0:50 (35-36")
Down 300
Total 2,300 m

コメント

2013年2月22日 (金) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400
Swim 50 * 8 Fr 1:10 Sc/S
Down 150
Total 950 m

コメント

2013年2月23日 (土) フリーコース JAC土浦 19:10 21:10

W-up 400 SKPS
Swim 50 * 4 * 2 4S 1:10 Act1
Swim 25 * 8 4S 1:00 Hup15m, QAP15m
ES 100
Kick 400 Fr 200Form/200(EMEH by100) (7'10)
Kick 100 * 4 4S 2:00 (1'34, 1'36, 1'36, 1'35)
ES 100
Pull 100 * 1 * 8 Fr 1:40 8round, rest=0:20
↓ 50 * 2 * 8 Fr 0:50
Drill 50 * 4 * 4 4S 1:10 Sc/S
Swim 25 * 8 4S 1:15 Form, Hard
Down 400
Total 5,000 m

コメント

2013年2月24日 (日) フリーコース JAC土浦(長水路) 17:40 18:30

W-up 100 * 4 Fr/Ba
Swim 50 * 32 cho 1:00 DPS odd:Fr, even:Ba
Down 300 (Fr 31-32回、Ba 35-37回)
Total 2,300 m

コメント

週間トータル距離

14,700