

2013年2月25日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2013年2月26日 (火)

フリーコース

JAC土浦

22:00 22:30

Kick 50 * 20

Down 200

Total 1,200 m

コメント ゴーグルを忘れてしまい、仕方なくキック練

2013年2月27日 (水)

フリーコース

JAC土浦

21:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 4 * 3 1s:IM(1:50) 2s:Fr(1:40) 3s:Fr(1:30)

ES 100

(1'20-24)(1'17-18)(1'15-17)

Drill 50 * 4 * 4 4S 1:15 Sc/S

Swim 50 * 4 * 2 4S 1:10 IMO, SR=0:50

(32, 39, 41, 34)(31, 37, 40, 31)

Down 400

Total 3,300 m

コメント 前半AT練(HR=120-150)、後半IM練。

2013年2月28日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2013年3月1日 (金)

フリーコース

JAC土浦

22:00 22:30

W-up 400

Swim 800 Fr LSD

(11'20)

Down 400

Total 1,600 m

コメント ゆっくり長く

2013年3月2日 (土)

フリーコース

JAC土浦

19:50 21:30

W-up 400

SKPS

Kick 400 Fr

(7'00)

Kick 50 * 8 4S 1:15 IMO 2each

(43,44,44,44,44,44,45,43)

ES 100

Pull 400 Fr

(5'17)

Pull 50 * 8 4S 1:15 IMO 2each

ES 100

Swim 75 * 8 Fr 1:30 Form-SM

(53-55")

Swim 50 * 8 4S 1:15 IMO 2each

(34,34,38,36,42,40,32,32)

ES 100

Swim 25 * 4 cho 1:15 E, H Fly, Fr

Down 400

Total 3,800 m

コメント

2013年3月3日 (日)

フリーコース

JAC土浦

18:00 18:30

W-up 400

KS 50 * 8 4S 1:15 IMO 2each

Swim 25 * 2 Fr 1:00 E, H

Down 300

Total 1,150 m

コメント

週間トータル距離

11,050