

2013年3月4日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2013年3月5日 (火) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 50 * 8

Total 800 m

コメント

2013年3月6日 (水) フリーコース JAC土浦 22:05 22:30

W-up 200

Swim 100 * 8 Fr 1:45 Easy (1'20-30)

Down 150

Total 1,150 m

コメント

2013年3月7日 (木) フリーコース JAC土浦 22:05 22:30

Swim 200 * 5 Fr 3:00 Form SM (2'45, 40, 37, 35, 32)

Down 200

Total 1,200 m

コメント

2013年3月8日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2013年3月9日 (土) フリーコース JAC土浦 19:40 21:30

W-up 400 SKPS

Swim 50 * 4 * 2 4S 1:10 Act1

Kick 400 Fr (6'57)

Kick 100 * 1 * 4 4S 2:15 IMO (1'33)(1'38)(1'36)(1'37)

Kick 50 * 2 * 4 4S 1:15 IMO 2each (45,45)(48,48)(47,47)(45,45)

ES 100

Pull 400 * 4 Fr 400*1(6:00) 200*2(3:00) 100*4(1:30) 50*8(0:50)

ES 100 (5'40)(2'45, 2'45)(1'17-20)(35-37")

Swim 25 * 4 cho 0:50 E, H Fly, Fr

Down 300

Total 4,200 m

コメント

2013年3月10日 (日) フリーコース JAC土浦 17:30 18:30

W-up 400

Pull 400 * 5 Fr 6:00 (5'13, 5'12, 5'10, 5'07, 5'07)

ES 100

Drill 50 * 8 Fr 1:10 Sc/S

Down 200

Total 3,100 m

コメント

週間トータル距離

10,450