

2013年3月11日 (月)

休み

Total 0 m

コメント

2013年3月12日 (火)

フリーコース

JAC土浦

22:05 22:30

Pull 200 * 5 Fr 3:00

(-, 2'40, 2'37, 2'33, 2'31)

ES 100

Swim 100 * 1 Fr

(1'12)

Down 200

Total 1,400 m

コメント コンパクトに

2013年3月13日 (水)

フリーコース

JAC土浦

21:55 22:30

W-up 100 * 4 Fr 1:30

Pull 100 * 8 Fr 1:30

(1'12-13)

Swim 100 * 4 Fr 1:30

(1'11, 13, 13, 12)

Down 400

Total 2,000 m

コメント かき数14-16回

2013年3月14日 (木)

休み

Total 0 m

コメント

2013年3月15日 (金)

休み

Total 0 m

コメント

2013年3月16日 (土)

フリーコース

JAC土浦

20:40 21:30

W-up 400 SKPS

Pull 400 Fr 6:00

(5'12)

Pull 200 * 2 Fr 3:00

(2'33, 2'33)

Pull 100 * 4 Fr 1:30

(1'14-17)

Pull 50 * 8 Fr 0:45

ES 100

Swim 50 * 4 cho 1:15

Down 400

Total 2,700 m

コメント

2013年3月17日 (日)

フリーコース

JAC土浦

18:00 18:30

W-up 100 * 4

KS 100 * 6 Fr 1:40

Down 400

Total 1,400 m

コメント

週間トータル距離

7,500