

2013年4月1日 (月) **フリーコース** JAC土浦 21:40 22:30

W-up 400
Swim 100 * 4 * 3 **Fr** 1s(1:40) 2s(1:35) 3s(1:30) (1'16-17)(1'15-16)(1'14)
ES 100
Swim 50 * 6 **Fr** 1:00
Down 300
Total 2,300 m

コメント

2013年4月2日 (火) **休み**

Total 0 m

コメント

2013年4月3日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:30

W-up 400
Pull 100 * 6 **Fr** 1:40
Swim 50 * 6 **Fr** 1:00
Down 300
Total 1,600 m

コメント

2013年4月4日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント

2013年4月5日 (金) **フリーコース** 水夢ランドあらい 19:00 20:20

W-up 400
Kick 400 **Fr** (7'13)
Kick 100 * 4 * 2 **4S** 2:10 (1'37,38,42,37)(1'35,36,36,36)
ES 100
Swim 25 * 8 **4S** 1:00 Hup15m, QAP15m
ES 100
Swim 100 * 5 * 2 1s:Fr(1:45) 2s:Br(2:00) 5本目はEasy(3:00)
Down 300 (1'14,13,13,12)(1'25,25,25,25)
Total 3,300 m

コメント

2013年4月6日 (土) **練習会** ASP 18:30 19:30

W-up 200 SKPS
Pull 100 * 5 **Fr** 1:30 (1'15, 13, 12, 12, 12)
Pull 50 * 4 **Fr** 1:15 (32-33")
Swim 100 * 4 **IM** 2:00 (1'21, 20, 20, 20)
ES 100
Swim 50 * 4 **Fr** 1:30 VSP (last 28")
Down 200
Total 1,800 m

コメント

2013年4月7日 (日) **フリーコース** JAC土浦 18:10 18:30

W-up 400
Swim 50 * 4 * 2 **4S** 1:00 Act2
Down 200
Total 1,000 m

コメント

週間トータル距離 10,000