

2013年4月8日 (月) フリーコース JAC土浦 22:05 22:30

W-up 400
Swim 100 * 4 Fr 1:30 E, M, E, H (1'18, 12, 18, 10)
Swim 50 * 4 Br 1:00 E, M, E, H (44", 41", 44", 40")
Down 300
Total 1,300 m

コメント

2013年4月9日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2013年4月10日 (水) 休み

Total 0 m

コメント

2013年4月11日 (木) フリーコース 洞峰公園(長) 20:20 20:45

W-up 400
Drill 50 * 4 * 3 Br 1:10 odd:K/S, dolBr/S, dolphinBr/S even:K/S
Swim 50 * 4 Br 1:15 (Ave. 42")
Down 300
Total 1,500 m

コメント

2013年4月12日 (金) フリーコース JAC土浦 22:05 22:30

W-up 400
Swim 100 * 4 Fr 1:30 E, M, E, H (1'16, 12, 16, 10)
Swim 50 * 4 Br 1:00 E, M, E, H (41", 40", 41", 39")
Down 400
Total 1,400 m

コメント

2013年4月13日 (土) フリーコース JAC土浦 19:20 21:30

W-up 400
Swim 50 * 4 * 2 4S 1:10 Act1
Swim 25 * 2 * 4 4S 1:00 Hup15m, QAP15m
ES 100
Kick 400 Fr 10:00 (6'47)
Kick 100 * 4 * 2 4S 2:10 IMO (1'37,37,35,37)(1'33,37,-,-)
ES 100
Pull 200 * 3 * 2 Fr 3:10 Des1-3 Rep. (2'40,35,33)(2'40,33,29)
Pull 50 * 4 * 2 4S 1:15
Swim 50 * 8 Fr 1:00 (34-35")
Down 400
Total 4,800 m

コメント

2013年4月14日 (日) 休み

Total 0 m

コメント

週間トータル距離

9,000