

2013年4月15日 (月) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 6 Fr 1:30 (Ave. 1'17)

Down 200

Total 1,200 m

コメント 楽な感じに

2013年4月16日 (火) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 6 Fr 1:30 (1'17,16,16,15,16,13)

Down 200

Total 1,200 m

コメント 楽な感じで少しテンポを意識

2013年4月17日 (水) フリーコース JAC土浦 21:40 22:30

W-up 400

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

ES 100 (1'22,22,20,20)(1'14,15,15,15)(1'16,15,15,

Drill 50 * 6 Br 1:15 1-2t:K/S, 3-4t:2K1P/S, 5-6t:DolphinBr/S

Swim 50 * 4 Br 1:00 (42,42,42,43)

Down 200

Total 2,400 m

コメント 前半AT練。後半Br練。股関節痛のため、Brは膝の感覚を狭くウィップ気味に調整。

2013年4月18日 (木) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 400

Swim 100 * 4 Fr 1:30 E, M, E, H (1'16, 14, 16, 11)

Swim 100 * 2 Br 2:00 (1'26, 25)

Down 200

Total 1,200 m

コメント

2013年4月19日 (金) 休み

Total 0 m

コメント

2013年4月20日 (土) フリーコース JAC土浦 21:15 21:30

W-up 400

Swim 100 * 1 Br (1'25)

Down 200

Total 700 m

コメント

2013年4月21日 (日) フリーコース JAC土浦 18:05 18:30

W-up 400

Drill 50 * 8 Br

Swim 50 * 2 Br

Down 200

Total 1,100 m

コメント

週間トータル距離

7,800