

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

W-up 400
Swim 400 **Fr** (5'07)
Swim 100 * 2 **Br** 2:00 (1'25, 1'25)
Down 200
Total 1,200 m

コメント

2013年4月23日 (火) **フリーコース** JAC土浦 21:40 22:30

W-up 400
Pull 150 * 6 **Fr** 2:15 Des1-3 Rep. (1'58, 55, 52, 55, 52, 50)
ES 100
Drill 50 * 8 **Br** 1:15
Swim 200 * 1 **Br** 4:00 (2'55)
Swim 50 * 2 **Br** 1:00 (41, 40)
Down 200
Total 2,300 m

コメント

2013年4月24日 (水) **フリーコース** JAC土浦 22:05 22:30

W-up 400 (5'25)
Swim 150 * 3 **Fr** 2:15 (1'53, 52, 52)
Swim 100 * 1 **Br** (1'23)
Down 250
Total 1,200 m

コメント

2013年4月25日 (木) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:30

W-up 400 (5'20)
Pull 150 * 6 **Fr** 2:15 Des1-3 Rep. (1'55, 52, 50, 54, 51, 48)
Drill 50 * 4 **Br** 1:15 Sc/S
Swim 200 **Br** (2'49)
Down 200
Total 1,900 m

コメント Br200(7-8-8-8-8-9-9-9)ひとかきひと蹴りを短めに。

2013年4月26日 (金) **フリーコース** JAC土浦 21:20 22:30

W-up 400 SKPS
Pull 400 (5'04)
Pull 150 * 8 **Fr** 2:15 Des1-3, 4-6, Easy78 (1'53, 52, 50, 54, 51, 48, -, -)
Drill 50 * 8 **Br** 1:15 Sc/S, kickDrill/S
Swim 100 * 3 **Br** 2:00 (1'24, 25, 24)
Swim 50 * 2 **Br** 1:15 (40", 39")
Down 250
Total 3,050 m

コメント

2013年4月27日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント

2013年4月28日 (日) **フリーコース** JAC土浦 18:00 18:30

W-up 400
Swim 100 * 4 **Fr** 1:30 (1'13, 13, 13, 11)
ES 100
Swim 50 * 4 **Br** 1:00 (40", 41", 40", 39")
Down 400
Total 1,500 m

コメント

週間トータル距離 11,150