

2013年5月6日 (月) 休み

Total 0 m

コメント

2013年5月7日 (火) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

W-up 400

Swim 100 * 10 Fr 1:40 SM (1'12-16)

ES 100

Swim 50 * 7 Br 1:10 Form (41-42")

Down 250

Total 2,100 m

コメント

2013年5月8日 (水) フリーコース JAC土浦 22:12 22:30

W-up 400

Drill 50 * 4 Br

Swim 200 Br (2'52)

Down 150

Total 950 m

コメント

2013年5月9日 (木) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

W-up 400

Swim 100 * 6 Fr 1:40 (1'14-13)

ES 100

Drill 50 * 8 Br 1:15 Sc/Sなど

Swim 100 * 3 Br 2:10 (1'23, 22, 23)

Down 200

Total 2,000 m

コメント

2013年5月10日 (金) フリーコース JAC土浦 21:35 22:30

W-up 400

Swim 100 * 6 Fr 1:40 (1'13-11)

ES 100

Drill 50 * 8 Br 1:15 Sc/Sなど

ES 50

Swim 200 * 1 Br 4:00 (2'45)

Swim 50 * 4 Br 1:10 (39, 39, 39, 39)

Down 300

Total 2,250 m

コメント レース水着を着用して練習。Brは呼吸のタイミングを遅らせる。

2013年5月11日 (土) 休み

Total 0 m

コメント

2013年5月12日 (日) 大会 盛岡市立総合プール(短)

W-up 1500

400 m

自由形

4-39-67

1位

Down 1000

200 m

平泳ぎ

2-37-43

1位

Down 500

Total 3,600 m

コメント

週間トータル距離

10,900