

2013年5月20日 (月) **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30

W-up 400

Swim 50 * 3 * 4 **4S** 1:00 Mix 3each (40,40,40)(44,43,43)(40,39,39)(35,36,36)

Down 500

Total 1,500 m

コメント

2013年5月21日 (火) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:30

W-up 400

Kick 100 * 4 **4S** 2:00 (1'37, 1'38, 1'39, 1'38)

ES 100

Swim 50 * 4 * 4 **4S** 1:00 4S(SM), Fr(Easy) Alt (32, 33)(39, 38)(40, 40)(33, 33)

Down 300 Fr(Easy 36")

Total 2,000 m

コメント

2013年5月22日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:55 22:30

W-up 400 SKPS

Kick 100 * 4 **4S** 2:00 (1'33, 1'36, 1'37, 1'36)

ES 100

Swim 50 * 4 * 3 **4S** 1:00 3S(SM), Fr(Easy) Alt (33, 33)(40, 39)(40, 40)

Down 200 Fr(Easy 36")

Total 1,700 m

コメント

2013年5月23日 (木) **休み**

Total 0 m

コメント 爪内出血で休み

2013年5月24日 (金) **休み**

Total 0 m

コメント 爪内出血で休み

2013年5月25日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント 爪内出血で休み

2013年5月26日 (日) **フリーコース** JAC土浦(長水路) 17:30 18:30

W-up 800

Swim 800 **Ba** Form (39回/50m→34回/50m)

Drill 50 * 8 1-4t:Fly 5-8t:Br

Down 400

Total 2,400 m

コメント 背泳ぎは左手のキャッチ～インスweepをしっかりとかくように意識

週間トータル距離 7,600