

2013年6月3日	(月)	フリーコース	JAC土浦	21:25 22:30
W-up	400			
Swim	50 * 4 * 2	4S 1:00	Act1	
Swim	100 * 4 * 3	Fr	1s(1:40) 2s(2:30) 3s(1:40)	(1'14-15)(1'15-16)(1'19-21)
ES	100			
Drill	50 * 8	4S 1:15	Sc/S	
Swim	25 * 2	Fr	Hup15m, QAP15m	
Down	350			
Total	2,900 m			

コメント AT練 のはずが途中でガス欠

2013年6月4日	(火)	フリーコース	JAC土浦	22:00 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 4 * 2	4S 1:40	75Fr/25IMO	(1'15-20)
ES	100			
Swim	25 * 4	Fr	Hup15m, QAP15m	
Down	300			
Total	1,700 m			

コメント

2013年6月5日	(水)	フリーコース	JAC土浦	21:55 22:30
W-up	400			
Swim	100 * 10	1:40	Ba, Fr alt	(Ba 1'25-27, Fr1'15-18)
Down	450			
Total	1,850 m			

コメント

2013年6月6日 (木) 休み

Total 0 m

2013年6月7日	(金)	フリーコース	JAC土浦	21:20 22:05
W-up	400			
Drill	50 * 8	4S 1:10	1-4t:SLD/KOB 5-8t:K/S IMO	
Swim	200 * 4	3:15	odd:Ba even:Fr	(Ba 2'55, 2'58)(Fr 2'40, 2'40)
Swim	100 * 2	Br 2:15	SM	(1'27, 1'27)
Down	200			
Total	2,000 m			

コメント

2013年6月8日	(土)	フリーコース	JAC土浦	19:15 21:15
W-up	400			
Drill	50 * 4 * 2	4S 1:15	1-4t:SLD/KOB 5-8t:K/S IMO	
Swim	25 * 8	4S 1:00	odd:Hup15m even:QAP15m	
ES	100			
Kick	400	IM		(6'45)
Kick	100 * 4	cho 2:15	EHEH, HEHE Alt Fly, Fr	
Swim	50 * 8	4S 1:15	Act1	
ES	100			
Pull	50 * 8	Fr 1:00	odd:DPS even:Form	(34-36")
Drill	50 * 4 * 3	Fr 1:20	1s:SA/Form 2s:Hup-Form/Easy 3s:2Fast2Easy	
Swim	50 * 4	Fr 1:30	VSP	(last 28"5)
Down	500			
Total	4,100 m			

2013年6月9日	(日)	フリーコース	JAC土浦	17:00 18:30
W-up	400			
Swim	50 * 8	4S 1:15	Act1	(37, 40, 37, 34)
Kick	200 * 3	Br	200*1(4:15)100*2(2:15)50*4(1:15)	50はNoBoard
Pull	50 * 6	Br 1:15		(50,50,47,47,47,48,48)
ES	200			
Drill	50 * 8	Br 1:15	Drill/S	
Swim	100 * 2	Br 2:00	SM	(1'25, 1'24)
Swim	50 * 4	Br 1:10		(39-40)
Down	300			
Total	3,000 m			

コメント 今日はブレの日。Kick200は2'30、100は1'40、50は48

週間トータル距離

15,550