

2013年6月10日 (月) フリーコース JAC土浦 22:10 22:30

W-up 1000 Fr, Ba Alt by50

Down 200

Total 1,200 m

コメント

2013年6月11日 (火) 休み

Total 0 m

コメント

2013年6月12日 (水) フリーコース JAC土浦 21:00 22:10

W-up 400

Kick 50 * 8 4S 1:10 IMR

Pull 100 * 6 Fr 2:00 DogP/Hup/Cup/DPS

Pull 50 * 3 * 4 4S 1:10 IMO

Kick 200 Br (3'45)

Swim 100 * 3 Br 2:00 Form (1'28, 1'28, 1'27)

Down 300

Total 2,800 m

コメント

2013年6月13日 (木) フリーコース JAC土浦 20:30 22:00

W-up 400

Drill 100 * 8 4S 2:00 SKPS (1'20, 28, 32, 22)(1'17, 26, 32, 22)

Kick 200 * 3 Br 200*1, 100*2, 50*4(1:15) (3'30)(1'42,43)(50-49")

Pull 200 * 4 Ba, Fr Alt (Ba2'55, 2'53)(Fr2'35, 2'32)

ES 100

Drill 50 * 8 4S 1:15 Sc/S

Swim 25 * 8 4S 0:50 Bup, Hard Alt

Down 400

Total 3,700 m

コメント

2013年6月14日 (金) フリーコース JAC土浦 21:45 22:30

W-up 400

Pull 200 * 4 Ba, Fr Alt (Ba2'52, 2'49)(Fr2'32, 2'28)

Drill 50 * 8 Br 1:15 K/S, Sc/Sなど

Swim 100 * 3 Br 2:00 (1'27, 27, 25)

Down 200

Total 2,100 m

コメント

2013年6月15日 (土) フリーコース 東京体育館 13:30 15:30

W-up 400

Swim 100 * 32

Down 400

Total 4,000 m

コメント ひたすら100を泳ぐ。1'15-25ペース。

2013年6月16日 (日) フリーコース JAC土浦 16:00 18:00

W-up 400

KS 50 * 8 4S 1:30 Kick/Swim

Kick 400 * 1 Fr SM (7'15)

Kick 50 * 8 4S 1:30 SM/Bup (43,43,47,47,47,47,45,45)

Pull 100 * 8 Fr 1:40 (1'12-14)

Pull 50 * 8 4S 1:15

Drill 50 * 8 4S 1:20 Sc/S

Swim 25 * 8 4S 1:00 Hard

Down 400

Total 3,800 m

コメント

週間トータル距離

17,600