

2013年6月17日 (月) **フリーコース** JAC土浦 21:00 22:10

W-up 400
Drill 50 * 4 * 4 **4S** 1:10 Sc/S
Pull 200 * 4 3:15 Ba, Fr Alt (Ba2'50, 2'48)(Fr2'28, 2'28)
Swim 100 * 3 **Br** 2:00 (1'30, 1'30)
Swim 50 * 6 **Br** 1:15 1-2t:Kick Drill 3-6t:Swim (Swim 43,43,43,42)
Down 400
Total 3,000 m

コメント Brがどうしても進まない。。。クロールはややよい感じ。

2013年6月18日 (火) **休み**

Total 0 m

コメント

2013年6月19日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:00 22:20

W-up 400
Swim 50 * 8 **4S** 1:10 Act1
Kick 400 **IM** (6'36)
Kick 50 * 8 **4S** 1:10 (43",43",48",48",48",46",45",45")
ES 100
Pull 200 * 4 3:15 Ba, Fr Alt (Ba2'58, 3')(Fr2'43, 2'37)
Swim 50 * 4 * 2 **Br** 1:15 1s:Drill/S 2s:Form (2s 43", 43", 43", 42")
Down 400 25mひとかき一蹴りなし
Total 3,300 m

コメント 姿勢を意識。

2013年6月20日 (木) **フリーコース** JAC土浦 21:15 22:20

W-up 400
Kick 200 * 3 **Br** 200*1(4:15)100*2(2:15)50*4(1:15) 50はNoBoard
Drill 50 * 12 **Br** 1:15 (2'45, 1'49-50, 49-50")
Swim 50 * 4 **Br** 1:10 Form 25mひとかき一蹴りなし (42", 42", 43", 41")
Down 300
Total 2,100 m

コメント 平泳ぎの日。キックは余裕を持たせて姿勢を維持。

2013年6月21日 (金) **フリーコース** JAC土浦 22:05 22:30

W-up 400
Swim 100 * 8 **Fr** 1:30 (1'17-18)
Down 300
Total 1,500 m

コメント

2013年6月22日 (土) **休み**

Total 0 m

コメント

2013年6月23日 (日) **フリーコース** JAC土浦(長水路) 18:00 18:30

Swim 1000
Total 1,000 m

コメント

週間トータル距離 10,900