

2013年6月24日 (月)

休み

**Total** 0 m

コメント

2013年6月25日 (火) **フリーコース** JAC土浦 21:50 22:30**W-up** 400**Pull** 200 \* 4 3:10 Ba, Fr Alt (Ba2'50, 2'50)(Fr2'30, 2'31)**Swim** 50 \* 8 **Br** 1:00 Form/SM 25mひとかき一蹴りなし (42-43", last41")**Swim** 50 \* 4 **Fly** 1:15 (34")**Down** 300**Total** 2,100 m

コメント

2013年6月26日 (水) **フリーコース** JAC土浦 21:30 22:30**W-up** 400**SKPS** 100 \* 4 \* 2 **4S** 2:00 IMO (1'17, 28, 30, 20)(1'17, 25, 28, 19)**Kick** 200 **Br** 5:00 (3'17)**Kick** 50 \* 8 **4S** 1:15 IMO 2each (43",45",45",45",45",46",45",45")**ES** 100**Swim** 100 \* 3 \* 2 **4S** 2:00 Mix (1'18, 1'26, 1'19)(1'18, 1'25, 1'18)**Down** 200**Total** 2,700 m

コメント IM練

2013年6月27日 (木) **フリーコース** JAC土浦 21:30 22:30**W-up** 400**Pull** 200 \* 4 3:10 Ba, Fr Alt (Ba2'53, 2'48)(Fr2'30, 2'28)**Drill** 50 \* 4 **Ba** 1:15 odd:SK/SLD, even:SLD/S**Swim** 50 \* 16 **4S** 1:10 Fr SM, 4t:Fly 8t:Ba 12t:Br SMH (33-34", Fly32", Ba37", Br38", Fr30")**Down** 400**Total** 2,600 m

コメント メインは200用の練習。初回にしてはまあまあか

2013年6月28日 (金) **フリーコース** JAC土浦 22:00 22:30**W-up** 400**KPS** 50 \* 4 \* 3 **4S** 1:10 IMO 1s:SLD/KOB 2s:P 3s:S (Swim 32", 38", 39", 32")**Down** 400**Total** 1,400 m

コメント

2013年6月29日 (土) **フリーコース** JAC土浦 20:50 21:30**W-up** 400**Pull** 200 \* 4 3:10 Ba, Fr Alt (Ba2'47, 2'47)(Fr2'31, 2'28)**Kick** 200 **Br** 4:30 (3'17)**Drill** 50 \* 6 **Br** 1:15 1-2t:SLD, 3-4t:K/S 5-6t:Swim (46", 46")(43", 43")(40", 40")**Down** 350**Total** 2,050 m

コメント

2013年6月30日 (日) **フリーコース** 洞峰公園プール(長水路) 20:00 20:50**W-up** 400**KS** 50 \* 8 **4S** 1:10 IMO 2each**Kick** 50 \* 4 **Br** 1:10 SLD**Drill** 50 \* 4 **Br** 1:15 Sc/S**Swim** 50 \* 4 **Br** 1:10 Form/Bup (42-44")**Swim** 50 \* 6 **Fr** 1:30 1-4t:Form/Bup 5-6t:Hard (30-31")**Down** 300**Total** 2,000 m

コメント

週間トータル距離

12,850