

2013年7月1日 (月) フリーコース 東京体育館(長水路) 18:15 20:15

Swim 100 * 20 cho
Swim 50 * 6 * 2 Fr 1:15 1s:Form/Bup 2s:80%H/E
Swim 50 * 2 Fr 1:30 Hard (31", 31")
Down 50 * 16 cho
Total 3,500 m

コメント カミスズ、姿勢がぶれて上下動、そして水に乗れず。まずフォーミングで水感を確認、次に姿勢。かき数が25m14~15回と多めになってしまったが、今日はここまでにしてフォーミングを重視。

2013年7月2日 (火) フリーコース JAC土浦 21:30 22:30

W-up 400
Pull 100 * 8 1:40 Ba, Fr Alt (Ba1'21-23)(Fr1'12-14)
Kick 200 * 1 Br 5:00 (3'17)
Kick 50 * 4 Br 1:15 SLD (45-46")
Drill 50 * 4 * 2 Fr 1:20 1s:K/S 2s:DolFr/Fr
Swim 50 * 4 Fr 1:30 odd:Form/Bup even:Hard (32", 29"5, 32", 29"5)
Down 300
Total 2,500 m

コメント キックとプルのタイミングを意識。泳ぎの感覚はよくなってきたが、かき数は多め(15回)。50のスピードが

2013年7月3日 (水) フリーコース JAC土浦 21:10 22:30

W-up 400
Drill 50 * 8 4S 1:15 odd:SLD/KOB even:KOB/SLD
Drill 50 * 4 * 4 4S 1:15 Sc/S
Swim 100 * 4 * 2 4S 2:15 1-3t:Mix 4t:Easy(4:00) (1'16, 1'23, 1'18, -)(1'13, 1'21, 1'16, -)
Drill 50 * 4 Fr 1:30 odd:Form/Bup even:Hard (32", 30", 33", 30")
Down 500
Total 3,100 m

コメント ローリングを抑えてフラットに。かき数多くスピード上がらず。

2013年7月4日 (木) フリーコース JAC土浦 21:30 22:30

W-up 400
Drill 50 * 20 Fr 1:15 1-12t:Sc/S, 13-20t:SK/S
Swim 50 * 5 * 2 Fr 1:30 1-4t:Des to Hard, 5t:Easy (35", 32", 31", 29")(33", 31", 29"5, 28")
ES 100
Kick 200 Br 4:00 (3'17)
Swim 50 * 2 Br 1:00 (39", 39")
Down 400
Total 2,700 m

コメント Frはフラット&脱力を意識。

2013年7月5日 (金) フリーコース JAC土浦 21:20 22:30

W-up 400
Swim 50 * 4 * 2 4S 1:15 Act1 (39,41,40,36)(37,40,38,34)
Drill 50 * 4 * 4 4S 1:15 Sc/S
ES 100
Swim 200 IM SM (2'38)
ES 100
Swim 100 * 2 Br 2:15 SM (1'25, 1'24)
Swim 50 * 2 Br 1:15 200RP (40, 40"5, 41", 41")
Down 400
Total 2,700

コメント IM練。リラックス

2013年7月6日 (土) フリーコース JAC土浦 21:00 21:30

W-up 400
Swim 50 * 16 Ba 1:10 (37-40")
Down 200
Total 1,400 m

2013年7月7日 (日) フリーコース 洞峰公園プール(長) 20:00 20:50

W-up 600
Drill 50 * 8 4S Sc/S
Swim 50 * 8 4S 1:45 Form/Bup, Hard (32", 38", 40", 30"5)
Swim 50 * 4 Br 1:15 SM (41-43")
Down 500
Total 2,100 m

週間トータル距離

18,000