

2014年3月3日 (月) 休み

Total 0 m

2014年3月4日 (火) マスターズコース+自主練 JAC土浦 21:00 22:30

W-up 100

Drill 50 * 4 Fr FingerNail/StArm +10"

Drill 25 * 4 Fr

Kick 50 * 10 cho 1:00 Des1-5 Rep. Fr,Ba (Fr 54, 50, 49, 47, 45)(Ba 55, 51, 50, 47, 4'

Kick 25 * 5 * 2 cho 1:00 4H1E Rep. Fr, Ba (Fr 17")(Ba18-19")

Swim 100 * 6 cho 1:45 Bup Fr3t,Ba3t (Fr1'13-15)(Ba1'22-23)

Swim 25 * 4 cho 1:00 Hard (Fr13")(Ba15")

Drill 50 * 4 * 4 1:10 Sc/S Fr12t,Ba4t

Down 650

Total 3,300 m

コメント

2014年3月5日 (水) マスターズコース+自主練 JAC土浦 20:00 22:00

W-up 200

Pull 150 * 4 Fr 2:30 Form (1'55-50)

Pull 25 * 10 cho 0:40 Hard, Easy Alt Fr5t,Ba5t (1'20-30)

Drill 25 * 10 Fr 0:45 Sc/S フロント肘立て、ミドル肘立て

Drill 50 * 6 Fr 1:15 Sc+SA

Swim 50 * 8 cho 1:05 Hard/Easy Fr3t,Ba5t

Swim 100 Ba Hard (1'13)

Kick 200 * 4 5:00 Fr2t, Ba2t (3'55, 3'50, 3'40, 3'35)

Pull 100 * 4 * 2 1s:Ba(1:50) 2s:Fr(1:40) (Ba1'27)(Frr1'16-18)

Down 600

Total 4,300 m

コメント

2014年3月6日 (木) 休み

Total 0 m

2014年3月7日 (金) マスターズコース+自主練 JAC土浦 21:00 22:30

W-up 700

Pull 50 * 7 4S 1:10 Act2 (4'50)

Pull 400 Fr

Swim 200 Fr Form

Swim 25 * 8 * 3 4:30 Hard(+10") 1-2s:Fr 3s:Ba

Swim 200 cho Form

Swim 50 * 5 cho 1:30 2H1E

Kick 400 * 2 Fr, Ba

Pull 50 * 8 * 2 1:10 1s:Fr 2s:Ba (Fr36")(Ba41-42")

Drill 50 * 10 1-4t:Fr 5-10t:Ba

Down 600

Total 5,400 m

コメント

2014年3月8日 (土) 休み

Total 0 m

コメント

2014年3月9日 (日) フリーコース JAC土浦 17:50 18:30

W-up 400

Pull 100 * 8 1s:Ba(1:50) 2s:Fr(1:40) (Ba1'24-26)(Fr1'15)

Swim 200 * 1 Ba (2'50)

Swim 50 * 2 Ba 1:10 (41,41)

Down 400

Total 1,900 m

コメント

週間トータル距離

14,900