

2014年3月10日 (月)		フリーコース		JAC土浦	21:30 22:30
W-up	400				
Swim	200 * 3	Ba	3:30 SM		(2'58, 56, 54)
Swim	100 * 6	Ba	2:10 Form/Bup		(1'23, 22, 22, 23, 23, 23)
Swim	50 * 4 * 2	Ba	Hold 1s(1:00) 2s(1:15)		(39-40)(38-39)
Down	500				
Total	2,500 m				

2014年3月11日 (火) 休み

2014年3月12日 (水)		マスターズコース+自主練		JAC土浦	20:00 22:15
W-up	100				
PS	200 * 3 * 2	Fr	2:45 1s:Pull 2s:Swim		(2'30-35)
Drill	25 * 8	4S	0:40 odd:Fist even:Nomal IMO		
Drill	50 * 4	4S	1:05 SA(反対側の手は腿側に) IMO		
Swim	50 * 4	4S	1:10 12.5E/25H/12.5E IMO		
Swim	100 * 4	4S	2:00 Hard IMO		(1'09, 18, 23, 08)
Kick	400	Fr			(7'40)
Kick	200 * 2	Ba	4:00		(3'35, 30)
Pull	100 * 4 * 2		1s:Ba(1:50) 2s:Fr(1:40)		(Ba1'26-27)(Fr1'14-15)
Drill	50 * 4 * 2		Sc/S 1s:Fr 2s:Ba		
Swim	50 * 4 * 2	Ba	Hold 1s(1:00) 2s(1:15)		(40)(38-39)
Down	700				
Total	5,400 m				

2014年3月13日 (木) マスターズコース+自主練 JAC土浦 20:00 22:15

W-up	500				
Swim	25 * 4 * 3	4S	0:40 IMO		
Kick	200 * 1	Fr			(3'20)
Pull	50 * 3 * 2	Ba	1:15 Des1-3 Rep.		(40,38,35,40,37,35)
Swim	50 * 4 * 2	Ba	1:15 1s:E/H 2s:H/E		
Swim	25 * 2	Ba	SD		(15"6, 16"0)
Drill	50 * 4 * 6		Sc/S		
Swim	200 * 1	Ba	4:30		(2'50)
Swim	100 * 2	Ba	2:30		(1'22, 1'18)
Swim	50 * 4	Ba	1:15		(36, 38, 38, 37)
Down	850				
Total	4,400 m				

スピードトがらず、キックは少しよくなってる。

2014年3月14日 (金) マスターズコース+自主練 JAC土浦 20:00 22:15

W-up	400				
Swim	50 * 4 * 2	4S	1:00 Act2		
KS	50 * 8	cho	1:00 1-4t:Ba 5-8t:Fr		(43-45")
Swim	400 * 1	cho	Form Ba		(5'50)
Swim	100 * 5	cho	(+10秒) Ba		(1'23-25)
Swim	50 * 10	Ba	1:30 HMHE Rep		(H33-35", M37-38")
Kick	400 * 2		Easy Fr, Ba		
Pull	50 * 8 * 2		1:10 Form 1s;Fr 2s:Ba		
Down	800				
Total	5,000 m				

スイム50×10本は先頭でこのタイムなので悪くない

2014年3月15日 (土) マスターズコース+自主練 JAC土浦 19:45 21:20

W-up	800				
Kick	100 * 3	Fr	2:20 Des1-3		(1'50, 38, 30)
Kick	25 * 8	cho	0:40 E, H Alt Ba		
Kick	25 * 4	cho	1:00 15mH Ba		
Swim	100 * 3	Fr	2:10 Des1-3		(1'17, 09, 07)
Swim	50 * 4	Fr	1:20 Des1-4		(35", 32"0, 30"6, 30"1)
Swim	50 * 3	Fr	1:30 Hard		(29"2, 29"2, 28"9, 29"1)
SD	15 * 10	Fr	odd:SD15m even:E		(6"9-7"2)
ES	500				
Drill	600				
Down	400				
Total	3,700 m				

先頭

2014年3月16日 (日) 休み

週間トータル距離

21,000