

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー

2017/9/5 Tue

総合距離 4700

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 108

Menu	Style	TEAM コース	距離×本数×セット数	サークル	セット間	レスト	備考	区分	時間
UP SR	SKPS Fr	全	400×1	10'00					10.0
		1	100×10	1'20					13.3
		2	100×9	1'30					13.5
		3	100×8	1'35					12.7
		4	100×8	1'40					13.3
		5	100×7	1'45					12.3
		6	100×7	1'50					12.8
		7	100×7	1'55					13.4
Drill Swim Loosen AT Down	cho cho cho S1 cho	8	100×6	2'00					12.0
		全	25×8	0'45					6.0
		全	50×4	1'20			H-Eset		5.3
		全	100×1	5'00					5.0
		1-4	50×25×2	1'10			1-5t:Des 6-25t:Hard(even pace)		58.3
		4-8	50×25×2	1'30			1-5t:Des 6-25t:Hard(even pace)		75.0
		全	300×1	10'00					10.0