

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 6100

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 116.67

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		25×16	0'25			三大ピラミッド		6.7
//			50×8	0'50					6.7
//			100×4	1'40					6.7
//			200×2	3'20					6.7
//			400×1	6'40			メンカウラー王		6.7
//			200×2	3'20					6.7
//			400×1	6'40			クフ王		6.7
//			200×2	3'20					6.7
//			400×1	6'40			カフラー王		6.7
//			200×2	3'20					6.7
//			100×4	1'40					6.7
//			50×8	0'50					6.7
//			25×16	0'25					6.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2・3コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 118

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'00			三大ピラミッド		8.0
//			100×4	2'00					8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			メンカウラー王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			クフ王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			カフラー王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			100×4	2'00					8.0
//			50×8	1'00					8.0
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2・3コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 118

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'00			三大ピラミッド		8.0
//			100×4	2'00					8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			メンカウラー王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			クフ王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			400×1	8'00			カフラー王		8.0
//			200×2	4'00					8.0
//			100×4	2'00					8.0
//			50×8	1'00					8.0
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (4・5・6コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 132.67

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			クフ王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			カフラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (4・5・6コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 132.67

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			クフ王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			カフラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (4・5・6コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 132.67

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			クフ王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			400×1	9'20			カフラー王		9.3
//			200×2	4'40					9.3
//			100×4	2'20					9.3
//			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7・8コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 145.33

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'20			三大ピラミッド		10.7
//			100×4	2'40					10.7
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			メンカウラー王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			クフ王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			カフラー王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			100×4	2'40					10.7
//			50×8	1'20					10.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7・8コース)

2017/8/7 Mon AM

総合距離 5300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 145.33

【メニューの意図】耐える。

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	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'20			三大ピラミッド		10.7
//			100×4	2'40					10.7
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			メンカウラー王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			クフ王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			400×1	10'00			カフラー王		10.0
//			200×2	5'20					10.7
//			100×4	2'40					10.7
//			50×8	1'20					10.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0