

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Aチーム)

2017/9/1 Fri

総合距離 3450

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 81.08

今日から授業。ああ寂しいものだ。。。

| 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 | SKIPS | 全 | 500×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |
| Drill | cho | 全 | 25×12 | 0'45 | | | | | 9.0 |
| SR | Fr | 1 | 100×10 | 1'20 | | | | | 13.3 |
| | | 2 | 100×9 | 1'25 | | | | | 12.8 |
| | | 3 | 100×9 | 1'30 | | | | | 13.5 |
| | | 4 | 100×8 | 1'35 | | | | | 12.7 |
| | | 5 | 100×8 | 1'40 | | | | | 13.3 |
| | | 6 | 100×7 | 1'45 | | | | | 12.3 |
| | | 7 | 100×7 | 1'50 | | | | | 12.8 |
| | | 8 | 100×7 | 1'55 | | | | | 13.4 |
| Swim | IMS | 1 | 100×9 | 1'45 | | | | | 15.8 |
| | | 2-3 | 100×8 | 2'00 | | | | | 16.0 |
| | | 4-6 | 75×8 | 1'45 | | | | | 14.0 |
| | | 7-8 | 75×8 | 2'00 | | | | | 16.0 |
| Loosen | cho | 全 | 100×1 | 5'00 | | | | | 5.0 |
| Swim | Fly | 全 | 25×4 | 0'45 | | | H-E set | | 3.0 |
| Dive | Fly | 全 | 50×1 | 5'00 | | | all out | | 5.0 |
| " | " | 全 | 100×1 | 10'00 | | | all out | | 10.0 |
| Down | cho | 全 | 400×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |