

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Aチーム)

2017/9/2 Sat

総合距離 727

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 120

【メニューの意図】OB戦を楽しもう!

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	cho	2-7	200×1	20'00			13:00-13:20		20.0
Trial(50m)	IMO	2-7	50×4	7'30			13:20-13:50		30.0
Rest			1×1	10'00			13:50-14:00		10.0
Trial(25m)	IMO	2-7	25×4	5'00			14:00-14:20		20.0
Rest			1×1	10'00			14:20-14:30		10.0
Trial(100m)	cho	2-7	100×2	7'30			14:30-14:45		15.0
Relay	cho	2-7	25×1	15'00			14:45-15:00		15.0