

都立西高校水

2017/7/24 Mon AM

総合距離

4950

【メニューの意図】 肺活量爆上げ

MENU	Style	TEAM コース	距離	本数	set数		
UP	IM		100	×	4		
Kick	S1		50	×	6		
Kick	Fr		50	×	6		
Drill	Choice		50	×	12		
Pull	Fr		100	×	6		
SR	Fr		100	×	8	×	2
Main	Fr		25	×	4		
Main			50	×	4		
Main			100	×	4		
Main			50	×	4		
Main			25	×	4		
Dive	Fr		50	×	1		
Dive			100	×	1		
Down							

泳部

トレー二

作成者

大西 太一星

サークル	set間	レスト
200		100
110		100
110		100
130		
145		
140	300	100
30		
100		
200		
100		
30		
500		
1000		

ングメニュー

総合時間[分] ###

備考

区分

時間

9

8

NO board Under Water 前半25m呼吸禁止

8

18

呼吸25mにつき3回まで

10.5

1st set 前半50m hypo7 後半50m hypo5

2ndset ターン後10m呼吸禁止 まわし普段プラス10秒

30.7

All-Hard

2

All-Hard

4

All-Hard

8

All-Hard

4

All-Hard

2

呼吸回数を意識する

5

10

最大本 数	距離
4	400
6	300
6	300
12	600
6	600
8	1600
4	100
4	200
4	400
4	200
4	100
1	50
1	100