

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー

2017/9/9 Sat			総合距離 1303	メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 183			
紅白戦									
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	1-8	500×1	10'00					10.0
Trial	IMO	1-8	50×4	7'30					30.0
Trial	IMO	1-8	25×4	5'00					20.0
50m Kick	Kick	1-8	50×1	6'00					6.0
50m Pull	Pull	1-8	50×1	5'00					5.0
逆泳ぎ	逆泳ぎ	1-8	25×1	7'00					7.0
42.195	cho	1-8	25×1	10'00					10.0
Rest	Rest	1-8	1×1	10'00					10.0
二人羽織り	二人羽織り	1-8	50×1	15'00					15.0
二人三腕	二人三腕	1-8	50×1	15'00					15.0
お蕎麦屋さん	お蕎麦屋さん	1-8	25×1	10'00					10.0
Relay	指定	1-8	25×1	5'00					5.0
Rest	Rest	1-8	1×1	5'00					5.0
水球	水球	1-8	1×1	30'00					30.0
Down	cho	1-8	200×1	5'00					5.0