

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー

2017/9/6 Wed

総合距離 2651

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 64.08

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	3-6	400×1	10'00					10.0
Kick-Swim	cho	1	50×5	0'50			往:kick 復:swim		4.2
		2-4	50×4	1'00			往:kick 復:swim		4.0
		5-8	50×4	1'10			往:kick 復:swim		4.7
SR	Fr	1	200×5	2'35					12.9
		2	100×9	1'25					12.8
		3	100×8	1'30					12.0
		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
Loosen	cho	全	100×1	3'00					3.0
Main	cho	1-4	50×4×3	1'00	1'00		1s:Des 2s:2H1E1H 3s:Hard		14.0
		5-8	50×4×3	1'20	1'20		1s:Des 2s:2H1E1H 3s:Hard		18.7
Trail	cho	全	1×1	10'00					10.0
Down	cho	全	300×1	10'00			疲れを残さない。		10.0