

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2-8コース) PlanA

2017/8/23 Wed AM

総合距離 2750

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 109

【メニューの意図】あと2日!!

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
<b>UP Swim</b>	cho Fr or S1	全	400×1	10'00					10.0
		全	100×6	2'00			SRのサークル。		12.0
		全	～8				泳ぐ本数は自分のコンディションを考慮して決めてください。		
<b>Dive</b>	cho	全	25×4	2'00			Power8(4)		8.0
<b>Loosen</b>	cho	全	100×1	3'00					3.0
<b>Drill</b>	cho	全	50×8	1'30					12.0
<b>V-sprint</b>	cho	全	50×3×3	1'20			1t:浮き上がりHard,2t:Turn前後Hard,3t:ラスト15mHard		12.0
Swim(PlanA)	cho	全	50×4	1'30			2H1E1H		6.0
//	//	全	100×2	3'00			1E1H		6.0
<b>FP</b>		全	×1	30'00					30.0
<b>Down</b>		全	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2-8コース) PlanB

2017/8/23 Wed AM

総合距離 2850

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 107

【メニューの意図】あと2日!!

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
<b>UP Swim</b>	cho Fr or S1	全	400×1	10'00					10.0
		全	100×6	2'00			SRのサークル。		12.0
		全	～8				泳ぐ本数は自分のコンディションを考慮して決めてください。		
<b>Dive</b>	cho	全	25×4	2'00			Power8(4)		8.0
<b>Loosen</b>	cho	全	100×1	3'00					3.0
<b>Drill</b>	cho	全	50×8	1'30					12.0
<b>V-sprint</b>	cho	全	50×3×3	1'20			1t:浮き上がりHard,2t:Turn前後Hard,3t:ラスト15mHard		12.0
Swim(PlanB)	cho	全	100×3	2'00			Form/Hard/Easy		6.0
<b>//</b>	<b>//</b>	全	200×1	4'00			Hard		4.0
<b>FP</b>		全	×1	30'00					30.0
<b>Down</b>		全	300×1	10'00					10.0