

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4600

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 102

【メニューの意図】根性で押せ!

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'00	0	1'00	no board		7.0
<b>Pull</b>	Fr		100×8	1'30	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		13.0
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'20	0	2'00			12.7
<b>SR</b>	S1		100×8	1'30	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		12.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4600

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 104.67

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'00	0	1'00	no board		7.0
<b>Pull</b>	Fr		100×8	1'40	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		14.3
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'30	0	2'00			14.0
<b>SR</b>	S1		100×8	1'30	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		12.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (3コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4400

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 103.83

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'00	0	1'00	no board		7.0
<b>Pull</b>	Fr		100×6	1'45	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		11.5
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'35	0	2'00			14.7
<b>SR</b>	S1		100×8	1'40	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		13.3
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (4コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4200

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 105.33

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'15	0	1'00	no board		8.5
<b>Pull</b>	Fr		100×6	1'55	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		12.5
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'45	0	2'00			16.0
<b>SR</b>	S1		100×6	1'50	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		11.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (5コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4200

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 107.5

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'15	0	1'00	no board		8.5
<b>Pull</b>	Fr		100×6	2'00	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		13.0
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'50	0	2'00			16.7
<b>SR</b>	S1		100×6	2'00	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		12.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (6コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4200

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 109.67

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'15	0	1'00	no board		8.5
<b>Pull</b>	Fr		100×6	2'05	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		13.5
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'55	0	2'00			17.3
<b>SR</b>	S1		100×6	2'10	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		13.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4100

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 111.33

【メニューの意図】根性で押せ!

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'30	0	1'00	no board		10.0
<b>Pull</b>	Fr		100×6	2'10	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		14.0
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×7	2'00	0	2'00			16.0
<b>SR</b>	S1		100×6	2'20	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		14.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (8コース)

2017/07/11 Tue

総合距離 4100

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 112.33

【メニューの意図】根性で押せ！

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</b>	SKPS		400×1	12'00	0				12.0
<b>Kick</b>	Fr		50×6	1'30	0	1'00	no board		10.0
<b>Pull</b>	Fr		100×6	2'10	0	1'00	Restが10秒以上なら、hypoを多くしたりして工夫してください。		14.0
<b>Drill</b>	S1		25×12	0'45	0	1'00			10.0
<b>SR</b>	Fr		100×7	2'00	0	2'00			16.0
<b>SR</b>	S1		100×6	2'30	0		いつも+5s/厳しかったら適宜コースを移動してね		15.0
<b>Loosen</b>	Choice		200×1	5'00	0		Mainに備えよ		5.0
<b>Main</b>	S1orFr		50×4×4	1'20	1'20		1set:Des,2set:H(AT的に),3set:H-Eset,4set:E H E AllOut		25.3
<b>Down</b>	Choice		200×1	5'00	0				5.0