

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3601

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 131.33

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≡50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	1-2	50×9	1'00		2'00			11.0
Pull	S1	1-2	100×8	1'40		2'00			15.3
SR	S1	1-2	100×9	1'30		2'00			15.5
Main	S1	1-2	50×4×3	1'30	1'30	2'00			23.0
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	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コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3601

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 131.33

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≒50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	1-2	50×9	1'00		2'00			11.0
Pull	S1	1-2	100×8	1'40		2'00			15.3
SR	S1	1-2	100×9	1'30		2'00			15.5
Main	S1	1-2	50×4×3	1'30	1'30	2'00			23.0
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー （3コース）									
2017/8/7 Mon PM		総合距離 3351		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 134			
【メニューの意図】 かつつあんに教えを乞おう									
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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00	S4≒50mをダッシュしたら一番遅い泳法		14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00			12.0
Kick	S1	3-5	50×8	1'10		2'00			11.3
Pull	S1	3-4	100×7	1'50		2'00			14.8
SR	S1	3-4	100×8	1'45		2'00			16.0
Main	S1	3-5	50×4×3	1'40	1'40	2'00	かつつあんに教えを乞う		25.3
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00					30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー （４コース）									
2017/8/7 Mon PM		総合距離 3351		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 134			
【メニューの意図】 かつつあんに教えを乞おう									
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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00	S4≒50mをダッシュしたら一番遅い泳法		14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00			12.0
Kick	S1	3-5	50×8	1'10		2'00			11.3
Pull	S1	3-4	100×7	1'50		2'00			14.8
SR	S1	3-4	100×8	1'45		2'00			16.0
Main	S1	3-5	50×4×3	1'40	1'40	2'00	かつつあんに教えを乞う		25.3
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00					30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (5コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3351

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 135.83

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≡50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	3-5	50×8	1'10		2'00			11.3
Pull	S1	5-6	100×7	2'00		2'00			16.0
SR	S1	5	100×8	1'50		2'00			16.7
Main	S1	3-5	50×4×3	1'40	1'40	2'00			25.3
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (6コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3201

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 137.5

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≒50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	6-8	50×7	1'20		2'00			11.3
Pull	S1	5-6	100×7	2'00		2'00			16.0
SR	S1	6	100×7	2'00		2'00			16.0
Main	S1	6-8	50×4×3	1'50	1'50	2'00			27.7
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3101

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 138.83

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≡50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	6-8	50×7	1'20		2'00			11.3
Pull	S1	7-8	100×7	2'20		2'00			18.3
SR	S1	7	100×6	2'10		2'00			15.0
Main	S1	6-8	50×4×3	1'50	1'50	2'00			27.7
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (8コース)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3101

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 139.83

【メニューの意図】 かつっあんに教えを乞おう

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	SKIPS	1-8	100×5	2'30		2'00			14.5
Trial	S4	1-8	50×1	10'00		2'00	S4≡50mをダッシュしたら一番遅い泳法		12.0
Kick	S1	6-8	50×7	1'20		2'00			11.3
Pull	S1	7-8	100×7	2'20		2'00			18.3
SR	S1	8	100×6	2'20		2'00			16.0
Main	S1	6-8	50×4×3	1'50	1'50	2'00			27.7
SPTP/FormP	S1	1-8	1×1	30'00			かつっあんに教えを乞う		30.0
Down	Cho	1-8	300×1	10'00					10.0

克久先輩メニュー(*FormP*)

2017/8/7 Mon PM

総合距離 3101

メニュー作成者：小西 健太

【メニューの意図】 かつっぁんに教えを乞おう

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
克久先輩 作成の メニュー です。 (FormP の時間に 実施)	//	1-8	25×6	0'45			けのび		
		1-8	25×6				けのび5m→UW12.5mノーブレ		
		1-8	25×6				けのび5m→浮き上がり意識		
		1-8	25×6				けのび→Pull3ストローク		
		1-8	25×6				けのび→浮き上がり		
		1-8	25×6				Dive 上のまとめ		