

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Aチーム)

2017/9/26 Tue PM

総合距離 3950

メニュー作成者: 田中 瑛介

総合時間[分] 111.67

【メニューの意図】 短距離で調整しつつベストタイム表を埋める

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>W-up Drill SR</b>	Choice	1-8	400×1	11'00		1'00			12.0
	Choice	1-8	25×12	0'45		1'00			10.0
	Fr	1	100×10	1'20					13.3
		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
<b>Loosen</b>	Choice	1-8	100×1	5'00					5.0
<b>Dive</b>	Choice	1-8	150×1	20'00			長水路の種目orタイム表埋める。距離計> 150		20.0
<b>Kick</b>	Choice	1-8	50×8	1'10			サークルは適宜		9.3
<b>Pull</b>	Choice	1-8	50×8	1'00		3'00	サークルは適宜		11.0
<b>Swim</b>	S1	1-3	100×10	2'00		1'00	50...B-up→50Hard サークル適宜、rest20~30秒程度		21.0
		4-6	100×9	2'15		1'00	50...B-up→50Hard サークル適宜、rest20~31秒程度		21.3
		7-8	100×8	2'30		1'00	50...B-up→50Hard サークル適宜、rest20~32秒程度		21.0
<b>Down</b>	Choice	1-8	200×1	10'00					10.0