|       | 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1コース) |      |            |       |        |      |  |                    |        |  |  |
|-------|----------------------------|------|------------|-------|--------|------|--|--------------------|--------|--|--|
| 2017/ | 7/19 Wed                   |      | 総合距離 6050  | メニュー  | 作成者:   |      |  | 間[分]               | 142.83 |  |  |
|       |                            | TEAM |            | l.,   | L 1 88 |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                           | l <sub>E</sub> 0 I | n+88   |  |  |
| Menu  | Style                      | コース  | 距離×本数×セット数 |       | セット向   | レスト  | 偏考<br>———————————————————————————————————— | 区分                 | 時間     |  |  |
| UP    | SKPS                       |      | 400×1      | 12'00 |        |      |  |                    | 12.0   |  |  |
| Pull  |                            |      | 25×6       | 1'00  |        |      | スカーリング                                     |                    | 6.0    |  |  |
| Pull  | Fr                         |      | 100×12     | 1'35  |        | 2'00 |  |                    | 21.0   |  |  |
| Kick  | Fr                         |      | 50×10      | 1'00  |        | 1'00 |  |                    | 11.0   |  |  |
| Kick  | S1                         |      | 50×6       | 1'20  |        | 4'00 |  |                    | 12.0   |  |  |
| SR    | S1                         |      | 100×10     | 1'30  |        | 1'00 |  |                    | 16.0   |  |  |
| SR    | Fr                         |      | 100×10     | 1'20  |        | 3'00 |  |                    | 16.3   |  |  |
| Drill | choice                     |      | 25×12      | 0'45  |        | 1'00 |  |                    | 10.0   |  |  |
| Swim  | Fr                         |      | 50×4×4     | 1'30  | 1'30   |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H      |                    | 28.5   |  |  |
| Down  |                            |      | 400×1      | 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/ | 7/19 Wed                   |      | 総合距離 5850  | メニュー  | ·作成者: |      | 10-12-15-15-15-15-15-15-15-15-15-15-15-15-15- |  |      |  |  |
|       |                            | TEAM |            | l     |       | ı    | ニューの意図】テキパキと動こう!                              | <u>                                     </u> | n+nn |  |  |
| Menu  | Style                      | コース  | 距離×本数×セット数 |       |       | レスト  | - 偏考<br>                                      | 区分   | 時間   |  |  |
| UP    | SKPS                       |      | 400×1      | 12'00 |       |      |   |  | 12.0 |  |  |
| Pull  |                            |      | 25×6       | 1'00  |       |      | スカーリング  |  | 6.0  |  |  |
| Pull  | Fr                         |      | 100×11     | 1'40  |       | 2'00 |   |  | 20.3 |  |  |
| Kick  | Fr                         |      | 50×10      | 1'00  |       | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                   |  | 11.0 |  |  |
| Kick  | S1                         |      | 50×6       | 1'20  |       | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                                   |  | 12.0 |  |  |
| SR    | S1                         |      | 100×10     | 1'35  |       | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                   |  | 16.8 |  |  |
| SR    | Fr                         |      | 100×9      | 1'30  |       | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                                   |  | 16.5 |  |  |
| Drill | choice                     |      | 25×12      | 0'45  |       | 1'00 |   |  | 10.0 |  |  |
| Swim  | Fr                         |      | 50×4×4     | 1'30  | 1'30  |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H         |  | 28.5 |  |  |
| Down  |                            |      | 400×1      | 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/ | 7/19 Wed                            |     | 総合距離 5550 | メニュー  | ·作成者: |      |  | 寺間[分] | 142.92 |  |  |
|       | 【メニューの意図】テキパキと動こう!  Menu Style TEAM |     |           |       |       |      |  |       | n+88   |  |  |
| Menu  | Style                               | コース |           |       |       | レスト  | <b>偏考</b><br>                            | 区分    | 時間     |  |  |
| UP    | SKPS                                |     | 400×1     | 12'00 |       |      |  |       | 12.0   |  |  |
| Pull  |                                     |     | 25×6      | 1'00  |       |      | スカーリング                                   |       | 6.0    |  |  |
| Pull  | Fr                                  |     | 100×11    | 1'40  |       | 2'00 |  |       | 20.3   |  |  |
| Kick  | Fr                                  |     | 50×9      | 1'10  |       | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                              |       | 11.5   |  |  |
| Kick  | S1                                  |     | 50×5      | 1'30  |       | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                              |       | 11.5   |  |  |
| SR    | S1                                  |     | 100×9     | 1'45  |       | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                              |       | 16.8   |  |  |
| SR    | Fr                                  |     | 100×8     | 1'40  |       | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                              |       | 16.3   |  |  |
| Drill | choice                              |     | 25×12     | 0'45  |       | 1'00 |  |       | 10.0   |  |  |
| Swim  | Fr                                  |     | 50×4×4    | 1'30  | 1'30  |      | 1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H |       | 28.5   |  |  |
| Down  |                                     |     | 400×1     | 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/ | 2017/7/19 Wed       総合距離 5350       メニュー作成者: 小西 健太 |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  | TEAM | □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ | l., 5., | <b>1</b> 88 |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                           | I <sub>E</sub> 0 I | n+88 |  |  |
| Menu  | Style  | コース  | 距離×本数×セット数                           |         |             | レスト  | 偏考<br>———————————————————————————————————— | 区分                 | 時間   |  |  |
| UP    | SKPS   |      | 400×1                                | 12'00   |             |      |  |                    | 12.0 |  |  |
| Pull  |  |      | 25×6                                 | 1'00    |             |      | スカーリング                                     |                    | 6.0  |  |  |
| Pull  | Fr   |      | 100×10                               | 1'50    |             | 2'00 |  |                    | 20.3 |  |  |
| Kick  | Fr   |      | 50×9                                 | 1'10    |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                |                    | 11.5 |  |  |
| Kick  | S1   |      | 50×5                                 | 1'30    |             | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                                |                    | 11.5 |  |  |
| SR    | S1   |      | 100×8                                | 1'50    |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                |                    | 15.7 |  |  |
| SR    | Fr   |      | 100×8                                | 1'45    |             | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                                |                    | 17.0 |  |  |
| Drill | choice   |      | 25×12                                | 0'45    |             | 1'00 |  |                    | 10.0 |  |  |
| Swim  | Fr   |      | 50×4×4                               | 1'30    | 1'30        |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H      |                    | 28.5 |  |  |
| Down  |  |      | 400×1                                | 10'00   |             |      |  |                    | 10.0 |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |
|       |  |      |                                      |         |             |      |  |                    |      |  |  |

|       |          |      | 都立西        | <b>高校</b> | 水泳          | 部    | 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (5コース)            |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|----------|------|------------|-----------|-------------|------|---------------------------------------|----|------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2017/ | 7/19 Wed |      | 総合距離 5050  | メニュー      | ·作成者:       |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          | TEAM | 距離×本数×セット数 | l.,       | <b>1</b> 88 |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                      | 区分 | n+88 |  |  |  |  |  |  |  |
| Menu  | Style    | コース  |            |           |             | レスト  | 伽考                                    | 区方 | 時間   |  |  |  |  |  |  |  |
| UP    | SKPS     |      | 400×1      | 12'00     |             |      |                                       |    | 12.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Pull  |          |      | 25×6       | 1'00      |             |      | スカーリング                                |    | 6.0  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pull  | Fr       |      | 100×9      | 2'00      |             | 2'00 |                                       |    | 20.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Kick  | Fr       |      | 50×8       | 1'20      |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |    | 11.7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Kick  | S1       |      | 50×4       | 1'45      |             | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                           |    | 11.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| SR    | S1       |      | 100×7      | 2'00      |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |    | 15.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| SR    | Fr       |      | 100×8      | 2'00      |             | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                           |    | 19.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill | choice   |      | 25×12      | 0'45      |             | 1'00 |                                       |    | 10.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Swim  | Fr       |      | 50×4×4     | 1'30      | 1'30        |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H |    | 28.5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Down  |          |      | 400×1      | 10'00     |             |      |                                       |    | 10.0 |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |            |           |             |      |                                       |    |      |  |  |  |  |  |  |  |

|       |          |      | 都立西                    | 高校    | 水泳          | 部    | 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (6コース)                 |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|----------|------|------------------------|-------|-------------|------|--|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2017/ | 7/19 Wed |      | 総合距離 4900              | メニュー  | 作成者:        |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          | TEAM | ロ <b>に</b> 南か、十米ケ、よっ、、 | l.,   | <b>1</b> 99 |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                           | lea l | n+88 |  |  |  |  |  |  |  |
| Menu  | Style    | コース  | 距離×本数×セット数             |       | セット間        | レスト  | 偏考<br>———————————————————————————————————— | 区分    | 時間   |  |  |  |  |  |  |  |
| UP    | SKPS     |      | 400×1                  | 12'00 |             |      |  |       | 12.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Pull  |          |      | 25×6                   | 1'00  |             |      | スカーリング                                     |       | 6.0  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pull  | Fr       |      | 100×9                  | 2'00  |             | 2'00 |  |       | 20.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Kick  | Fr       |      | 50×7                   | 1'30  |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                |       | 11.5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Kick  | S1       |      | 50×4                   | 1'45  |             | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                                |       | 11.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| SR    | S1       |      | 100×7                  | 2'20  |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                                |       | 17.3 |  |  |  |  |  |  |  |
| SR    | Fr       |      | 100×7                  | 2'00  |             | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                                |       | 17.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill | choice   |      | 25×12                  | 0'45  |             | 1'00 |  |       | 10.0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Swim  | Fr       |      | 50×4×4                 | 1'30  | 1'30        |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H      |       | 28.5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Down  |          |      | 400×1                  | 10'00 |             |      |  |       | 10.0 |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|       |          |      |                        |       |             |      |  |       |      |  |  |  |  |  |  |  |

|       |  |      | 都立西        | <b>高校</b> | 水泳          | 部    | トレーニングメニュー (7コース)                     |       |         |
|-------|--|------|------------|-----------|-------------|------|---------------------------------------|-------|---------|
| 2017/ | 2017/7/19 Wed       総合距離 4800       メニュー作成者: 小西 健太 |      |            |           |             |      |                                       | 時間[分  | ] 144.5 |
|       |  | TEAM | 距離×本数×セット数 | l., 5.,   | <b>1</b> 88 |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                      | leo I | n+88    |
| Menu  | Style  | コース  |            |           |             | レスト  | <b>佣考</b>                             | 区分    | 時間      |
| UP    | SKPS   |      | 400×1      | 12'00     |             |      |                                       |       | 12.0    |
| Pull  |  |      | 25×6       | 1'00      |             |      | スカーリング                                |       | 6.0     |
| Pull  | Fr   |      | 100×9      | 2'10      |             | 2'00 |                                       |       | 21.5    |
| Kick  | Fr   |      | 50×7       | 1'30      |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |       | 11.5    |
| Kick  | S1   |      | 50×4       | 2'00      |             | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                           |       | 12.0    |
| SR    | S1   |      | 100×6      | 2'30      |             | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |       | 16.0    |
| SR    | Fr   |      | 100×7      | 2'00      |             | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                           |       | 17.0    |
| Drill | choice   |      | 25×12      | 0'45      |             | 1'00 |                                       |       | 10.0    |
| Swim  | Fr   |      | 50×4×4     | 1'30      | 1'30        |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H |       | 28.5    |
| Down  |  |      | 400×1      | 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/    | 2017/7/19 Wed 総合距離 4700 メニュー作成者: 小西 健太 |     |        |       |      |      | 1-2.1                                 | 閉[分] | 145.33 |
| I TEAM I |  |     |        |       |      |      | ニューの意図】テキパキと動こう!                      | 区分   | 時間     |
| Menu     | Style                                  | コース |        |       |      |      | 1985                                  | 区ガ   |        |
| UP       | SKPS                                   |     | 400×1  | 12'00 |      |      |                                       |      | 12.0   |
| Pull     |  |     | 25×6   | 1'00  |      |      | スカーリング                                |      | 6.0    |
| Pull     | Fr                                     |     | 100×8  | 2'20  |      | 2'00 |                                       |      | 20.7   |
| Kick     | Fr                                     |     | 50×7   | 1'30  |      | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |      | 11.5   |
| Kick     | S1                                     |     | 50×4   | 2'10  |      | 4'00 | 開始揃えて/コース移動                           |      | 12.7   |
| SR       | S1                                     |     | 100×6  | 2'40  |      | 1'00 | 開始揃えて/コース移動                           |      | 17.0   |
| SR       | Fr                                     |     | 100×7  | 2'00  |      | 3'00 | 開始揃えて/コース移動                           |      | 17.0   |
| Drill    | choice                                 |     | 25×12  | 0'45  |      | 1'00 |                                       |      | 10.0   |
| Swim     | Fr                                     |     | 50×4×4 | 1'30  | 1'30 |      | 1s:Forming, 2s:Build-up, 3s:Des, 4s:H |      | 28.5   |
| Down     |  |     | 400×1  | 10'00 |      |      |                                       |      | 10.0   |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |
|          |  |     |        |       |      |      |                                       |      |        |