

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1-6コース)

2017/9/7 Thu

総合距離 3250

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 64.67

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
W-up SR	IMS-Rev		50×8	1'00					8.0
	Fr	1	100×11	1'20					14.7
		2	100×10	1'25					14.2
		3	100×9	1'30					13.5
		4	100×9	1'35					14.3
		5	100×8	1'40					13.3
		6	100×8	1'45					14.0
		7	100×8	1'50					14.7
Kick	cho	8	100×7	1'55					13.4
		1-3	50×8	1'00					8.0
		4-6	50×6	1'15					7.5
		7-8	50×5	1'30					7.5
Loosen Swim	cho	1-8	50×1	3'00					3.0
	cho	1	50×6	0'50			Des		5.0
		2-3	50×5	1'00			Des		5.0
		4-6	50×4	1'20			Forming		5.3
Sub1	cho	1-3	100×8	2'00			3H-1E-2H-1E-1H		16.0
		4-6	100×7	2'20			2H-1E-2H-1E-1H		16.3
Down	cho	1-8	200×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7-8コース)

2017/9/7 Thu		総合距離 2950		メニュー作成者 : 小西 健太		総合時間[分] 65			
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
W-up SR	IMS-Rev		50×8	1'00					8.0
	Fr	1	100×11	1'20					14.7
		2	100×10	1'25					14.2
		3	100×9	1'30					13.5
		4	100×9	1'35					14.3
		5	100×8	1'40					13.3
		6	100×8	1'45					14.0
		7	100×8	1'50					14.7
Kick	cho	8	100×7	1'55					13.4
		1-3	50×8	1'00					8.0
		4-6	50×6	1'15					7.5
		7-8	50×5	1'30					7.5
Loosen Sub1 Down	cho	1-8	50×1	3'00					3.0
	cho	7-8	100×8	2'40			3H-1E-2H-1E-1H		21.3
	cho	1-8	200×1	10'00					10.0