

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Aチーム)

2017/8/31 Thu PM

総合距離 2501

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 151.33

昨日も参加してくれた人

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	SKPS	全	400×1	10'00					10.0
Drill	S1	全	25×12	0'45		3'00			12.0
Swim	cho	全	50×5	1'20			Des / 25本続けてやるよ！		6.7
//	//	全	50×20	1'20			Hard(even pace)		26.7
loosen	cho	全	100×1	3'00					3.0
Trial	cho	全	50×1	10'00			やりたい種目を好きなだけやる。		10.0
Relay	cho	全	25×4	7'30					30.0
水球	水球	3-6	1×1	45'00			希望による		45.0
Down	cho	全	50×6	1'20					8.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Bチーム)

2017/8/31 Thu PM

総合距離 2551

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 148

昨日は休んだ人

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	SKPS	全	400×1	10'00					10.0
SR	cho	全	100×8	1'30			いつもより5秒速いサークル		12.0
Trial	cho	全	800×1	30'00					30.0
loosen	cho	全	100×1	3'00					3.0
Trial	cho	全	50×1	10'00			やりたい種目を好きなだけやる。		10.0
Relay	cho	全	25×4	7'30					30.0
水球	水球	3-6	1×1	45'00			希望による		45.0
Down	cho	全	50×6	1'20					8.0