

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー

2017/9/4 Mon			総合距離 3750		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 77.83		
【メニューの意図】六校戦後のoffから調子に戻す。									
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 Kick	IMS-Rev	全	50×8	1'00					8.0
	cho	1	50×10	0'50		3'00			11.3
		2-4	50×8	1'00		3'00			11.0
		5-7	50×7	1'10		3'00			11.2
		8	50×6	1'20		3'00			11.0
SR	Fr	1	200×6	2'30					15.0
		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
		8	100×8	1'55					15.3
Loosen	cho	全	100×1	5'00				5.0	
Pull	cho	全	50×8	1'00		Build-up		8.0	
Drill	cho	全	25×6	0'45				4.5	
Main	cho	1-5	50×4×3	1'20			1s:Des 2s:2H1E1H 3s:Hard		16.0
		6-8	50×4×3	1'30			1s:Des 2s:2H1E1H 3s:Hard		18.0
Down	cho	全	400×1	10'00					10.0