

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (遼 弘)

2017/9/22 Fri

総合距離 4100

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 138.67

【メニューの意図】 がつつり泳ぐ！

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	cho	1	1000×1	20'00					20.0
SR	Fr	1	100×8	1'25					11.3
Loosen		1	100×1	5'00					5.0
Dive	Fr	1-8	25×4	3'00			Power8(4)/ ※2コース以降と共通		12.0
Loosen		1	100×1	5'00					5.0
Swim	Fr	1	50×4×3	1'10	1'10		1s:Des,2s:B-up,3s:HEset		16.3
N-Hard	Fr	1	50×1×4	0'45			Dive		3.0
//		1	25×2×4	0'30	3'00		連続して		13.0
Loosen		1	100×1	10'00					10.0
K-Hard	Fr	1	100×1×3	1'40			Dive/N-Hardと同様に		5.0
//		1	50×2×3	0'50	4'00		連続して		13.0
FP		1	×1	15'00					15.0
Down		1-8	300×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2～8コース)

2017/9/22 Fri

総合距離 3125

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 138

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
公式UP	cho	2-3	50×16	1'00			UP練と同様の手順		16.0
		4-5	50×14	1'10					16.3
		6-7	50×12	1'20					16.0
公式スタート練	cho	2-7	25×3	3'00			Dive/All out		9.0
Turn練	cho	2-7	25×10	0'30			5分間で終了		5.0
Loosen		2-7	100×1	5'00					5.0
Dive	cho	1-8	25×4	3'00			Power8(4)		12.0
Drill	cho	2-8	50×8	1'30					12.0
V-sprint	cho	2-4	50×3×3	1'20	1'20		1t:浮き上がり,2t:Turn前後,3t:ラスト		14.7
		5-8	50×3×3	1'30	1'30		1t:浮き上がり,2t:Turn前後,3t:ラスト		16.5
Swim	cho	2-4	50×4×3	1'10	1'10		1s:Form,2s:B-up,3s:Heset		16.3
		5	100×4×2	2'10	1'00		1s:B-up,2s:HE-set/200mIM(有理冴・和泉紘)		18.3
		6-8	50×4×3	1'20	1'20		1s:Form,2s:B-up,3s:Heset		18.7
Dive FP Down	cho	2-8	25×2	4'00					8.0
		2-8	×1	30'00					30.0
		1-8	300×1	10'00					10.0