

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (有理冴)

2017/9/11 Mon			総合距離 2750		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 69.33		
【メニューの意図】 ちよー、こんじょおおー！！									
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	8	300×1	4'00			(s=50m/K=100m/P=100m/s=50m)		4.0
SR	Fr	8	100×6	1'40					10.0
Drill	cho	8	25×6	0'45			H-Eset (Formを意識しよう)		4.5
Swim	cho	8	50×4	1'20					5.3
Loosen		8	50×1	3'00					3.0
AT	cho	8	50×25	1'30			1-5t:Des 6-25t:Hard(even pace)		37.5
Down	cho	8	200×1	5'00					5.0