

# 都立西高校水泳部

2017/7/24 Mon PM

総合距離

4600

【メニューの意図】 S1 強化

MENU	Style	TEAM コース	距離	本数	set数
Up	SKPS		400	×	1
Kick	S1		100	×	8
Pull	S1		50	×	8
SR	Fr		100	×	6
SR	S1		100	×	6
Drill	S1		50	×	8
Main	S1		50	×	20
Dive	S1		100	×	1
Down	Choice		300	×	1

トレーニングメニュー		
作成者	大西 太一星	総合時

大西 太一星

トレーニングメニュー		
作成者	大西 太一星	総合時

サークル	set間	レスト	備考
1200		100	
200		100	
130		100	
130		100	
145		100	
200		100	
200		100	1-5 des 6-10 HHEHH 11-20 All-out
1000			

[illegible]