	都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (全コース)									
2017/	<b>2017/7/28 AM</b> 総合距離 3900			メニュー	作成者:河	時間[分]	103.67			
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	+	セット問	1.75	【メニューの意図】	区分	時間	
		コース	400×1		CULI		Wing	En	10.0	
W-up	SKPS		400×1	10'00						
"	Kick		25×8	0'45			UW 上下左右2本ずつ		6.0	
"	IM&Fr		75×4	1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7	
SR	Fr		100×8	1'30			各自の回しで。		12.0	
Pull	Fr		200×4	3'20			1t&2t:smooth , 3t:B-up , 4t:Hard(B-upの速さ維持)		13.3	
Drill	Choice		25×6	0'45					4.5	
Main-S	S1 or Fr		25×8	0'40	0		н		5.3	
"	11		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	11		50×4	1'15	0		н		5.0	
"	"		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	11		100×2	2'30	0		н		5.0	
"	"		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	"		200×1	5'00	0		н		5.0	
"	11		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	11		100×2	2'30	0		н		5.0	
"	11		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	11		50×4	1'15	0		н		5.0	
"	11		50×1	1'20	0		E		1.3	
"	"		25×8	0'40			н		5.3	
C-down	Choice		50×6	1'15					7.5	

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Aコース)										
2017/	7/28 PM		総合距離 3400	メニュー	作成者:河	原明日香			102.83	
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	#- <b>2</b> 11	セット問	レスト	【メニューの意図】	区分	時間	
W-up	SKPS	コース	200×1	5'00	C 7 1 113				5.0	
"	Kick		25×8	0'45			  UW 上下左右2本ずつ		6.0	
" "	IM			1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7	
" "				1'10					4.7	
	Fr						H-Eset			
Kick	Fr	_	50×6×2			0.30	rest=5sくらいになるように		10.5	
Swim	Choice	Α		1'20			Smooth		5.3	
"	"	11	50×4	0'35	2'00		II .		2.3	
"	"	11	100×4	1'20			Smooth		5.3	
"	"	11	50×4	0'35	2'00		ıı .		2.3	
"	"	11	100×4	1'20			Smooth		5.3	
"	11	11	50×4	0'35			п		2.3	
							  ※A〜Eを選択			
Main			75×10	4'00			(12.5m Swim H $\rightarrow$ 12.5m Kick H $\rightarrow$ 50m Swim H)		40.0	
							レース後半意識↑ちゃんとkickうつ!!			
							%From DIVE			
							  ※12.5mのところでターン(壁けれないけど)			
							  ※1回ごとに上がってスクワット15回			
C-down			50×6	  1'10					7.0	

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー ( <i>B</i> コース)											
2017/	2017/7/28 PM 総合距離 4150 メニュー作成者:河原						, and singles   100.00				
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	+-71.	セット問	1,75	【メニューの意図】	区分	時間		
	,	コース	200×1		COMB	DAI	ביימע	E.73	5.0		
W-up	SKPS		200×1	5'00							
"	Kick		25×8	0'45			UW 上下左右2本ずつ		6.0		
"	IM		100×4	1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7		
"	Fr		50×4	1'10			H-Eset		4.7		
Kick	Fr		50×6×2	0'50		0'30	rest=5sくらいになるように		10.5		
Swim	Choice	В	100×4	1'30			Smooth		6.0		
"	11	11	50×4	0'45	2'00		n .		3.0		
"	11	11	100×4	1'30			Smooth		6.0		
"	11	11	50×4	0'45	2'00		ıı .		3.0		
"	11	11	100×4	1'30			Smooth		6.0		
"	11	11	50×4	0'45			ıı .		3.0		
							※A~Eを選択				
Main			75×10	4'00			(12.5m Swim H $\rightarrow$ 12.5m Kick H $\rightarrow$ 50m Swim H)		40.0		
							   レース後半意識↑ちゃんとkickうつ!!				
							※From DIVE				
							  ※12.5mのところでターン(壁けれないけど)				
							※1回ごとに上がってスクワット15回				
C-down			50×6	1'10					7.0		

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Cコース)									
2017/7/28 PM 総合距離 3850 メニュー作成者: 河原明E						原明日香	総合時間[分] 104.83		
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	+-71.	セット問	1,75	【メニューの意図】	区分	時間
		コース	200×1			DAI	ביצוע	27	5.0
W-up	SKPS		200×1	5'00					
"	Kick		25×8	0'45			UW 上下左右2本ずつ		6.0
"	IM		100×4	1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7
"	Fr		50×4	1'10			H-Eset		4.7
Kick	Fr		50×6×2	0'50		0'30	rest=5sくらいになるように		10.5
Swim	Choice	С	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	11	11	50×4	0'50	2'00		ıı .		3.3
"	11	11	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	11	11	50×4	0'50	2'00		ıı .		3.3
"	11	11	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	11	11	50×4	0'50			ıı .		3.3
							※A~Eを選択		
Main			75×10	4'00			(12.5m Swim H $\rightarrow$ 12.5m Kick H $\rightarrow$ 50m Swim H)		40.0
							   レース後半意識↑ちゃんとkickうつ!!		
							※From DIVE		
							  ※12.5mのところでターン(壁けれないけど)		
							※1回ごとに上がってスクワット15回		
C-down			50×6	1'10					7.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (Dコース)										
2017/	2017/7/28 PM 総合距離 3700 メニュー作成者:河原明日香						総合時間[分] 104.58			
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	  +	セット問	1.75	【メニューの意図】	区分	時間	
	,	コース					כי חוו	En	5.0	
W-up	SKPS		200×1	5'00						
"	Kick		25×8	0'45			UW 上下左右2本ずつ		6.0	
"	IM		100×4	1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7	
"	Fr		50×4	1'10			H-Eset		4.7	
Kick	Fr		50×6×2	0'50		0'30	rest=5sくらいになるように		10.5	
Swim	Choice	D	100×3	1'50			Smooth		5.5	
"	11	11	50×3	0'55	2'00		n e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		2.8	
"	11	11	100×3	1'50			Smooth		5.5	
"	11	11	50×3	0'55	2'00		ıı .		2.8	
"	11	11	100×3	1'50			Smooth		5.5	
"	11	11	50×3	0'55			п		2.8	
							※A~Eを選択			
Main			75×10	4'00			(12.5m Swim H $\rightarrow$ 12.5m Kick H $\rightarrow$ 50m Swim H)		40.0	
							   レース後半意識↑ちゃんとkickうつ!!			
							※From DIVE			
							※12.5mのところでターン(壁けれないけど)			
							※1回ごとに上がってスクワット15回			
C-down			50×6	1'10					7.0	

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー ( <i>E</i> コース)									
2017/	2017/7/28 PM 総合距離 3700   メニュー作成者: 河原明日香						総合時間[分] 106.83		
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	+-71	セット問	1.7 5	【メニューの意図】	区分	時間
		コース					כי חוו	En	5.0
W-up	SKPS		200×1	5'00					
"	Kick		25×8	0'45			UW 上下左右2本ずつ		6.0
"	IM		100×4	1'40			odd:IM3 , even:Fr		6.7
"	Fr		50×4	1'10			H-Eset		4.7
Kick	Fr		50×6×2	0'50		0'30	rest=5sくらいになるように		10.5
Swim	Choice	Е	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	11	11	50×3	1'00	2'00		n e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		3.0
"	11	11	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	11	11	50×3	1'00	2'00		п		3.0
"	11	11	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	11	11	50×3	1'00			п		3.0
							※A~Eを選択		
Main			75×10	4'00			(12.5m Swim H $\rightarrow$ 12.5m Kick H $\rightarrow$ 50m Swim H)		40.0
							   レース後半意識↑ちゃんとkickうつ!!		
							※From DIVE		
							※12.5mのところでターン(壁けれないけど)		
							※1回ごとに上がってスクワット15回		
C-down			50×6	1'10					7.0