

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 6050

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 142.83

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×12	1'35		2'00			21.0
<b>Kick</b>	Fr		50×10	1'00		1'00			11.0
<b>Kick</b>	S1		50×6	1'20		4'00			12.0
<b>SR</b>	S1		100×10	1'30		1'00			16.0
<b>SR</b>	Fr		100×10	1'20		3'00			16.3
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 5850

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 143.17

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×11	1'40		2'00			20.3
<b>Kick</b>	Fr		50×10	1'00		1'00	開始揃えて/コース移動		11.0
<b>Kick</b>	S1		50×6	1'20		4'00	開始揃えて/コース移動		12.0
<b>SR</b>	S1		100×10	1'35		1'00	開始揃えて/コース移動		16.8
<b>SR</b>	Fr		100×9	1'30		3'00	開始揃えて/コース移動		16.5
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (3コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 5550

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 142.92

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×11	1'40		2'00			20.3
<b>Kick</b>	Fr		50×9	1'10		1'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>Kick</b>	S1		50×5	1'30		4'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>SR</b>	S1		100×9	1'45		1'00	開始揃えて/コース移動		16.8
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'40		3'00	開始揃えて/コース移動		16.3
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (4コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 5350

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 142.5

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×10	1'50		2'00			20.3
<b>Kick</b>	Fr		50×9	1'10		1'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>Kick</b>	S1		50×5	1'30		4'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>SR</b>	S1		100×8	1'50		1'00	開始揃えて/コース移動		15.7
<b>SR</b>	Fr		100×8	1'45		3'00	開始揃えて/コース移動		17.0
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (5コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 5050

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 143.17

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×9	2'00		2'00			20.0
<b>Kick</b>	Fr		50×8	1'20		1'00	開始揃えて/コース移動		11.7
<b>Kick</b>	S1		50×4	1'45		4'00	開始揃えて/コース移動		11.0
<b>SR</b>	S1		100×7	2'00		1'00	開始揃えて/コース移動		15.0
<b>SR</b>	Fr		100×8	2'00		3'00	開始揃えて/コース移動		19.0
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (6コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 4900

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 143.33

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×9	2'00		2'00			20.0
<b>Kick</b>	Fr		50×7	1'30		1'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>Kick</b>	S1		50×4	1'45		4'00	開始揃えて/コース移動		11.0
<b>SR</b>	S1		100×7	2'20		1'00	開始揃えて/コース移動		17.3
<b>SR</b>	Fr		100×7	2'00		3'00	開始揃えて/コース移動		17.0
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (7コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 4800

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 144.5

【メニューの意図】テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×9	2'10		2'00			21.5
<b>Kick</b>	Fr		50×7	1'30		1'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>Kick</b>	S1		50×4	2'00		4'00	開始揃えて/コース移動		12.0
<b>SR</b>	S1		100×6	2'30		1'00	開始揃えて/コース移動		16.0
<b>SR</b>	Fr		100×7	2'00		3'00	開始揃えて/コース移動		17.0
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0

# 都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (8コース)

2017/7/19 Wed

総合距離 4700

メニュー作成者: 小西 健太

総合時間[分] 145.33

【メニューの意図】 テキパキと動こう！

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
<b>UP</b>	SKPS		400×1	12'00					12.0
<b>Pull</b>			25×6	1'00			スカーリング		6.0
<b>Pull</b>	Fr		100×8	2'20		2'00			20.7
<b>Kick</b>	Fr		50×7	1'30		1'00	開始揃えて/コース移動		11.5
<b>Kick</b>	S1		50×4	2'10		4'00	開始揃えて/コース移動		12.7
<b>SR</b>	S1		100×6	2'40		1'00	開始揃えて/コース移動		17.0
<b>SR</b>	Fr		100×7	2'00		3'00	開始揃えて/コース移動		17.0
<b>Drill</b>	choice		25×12	0'45		1'00			10.0
<b>Swim</b>	Fr		50×4×4	1'30	1'30		1s:Forming , 2s:Build-up , 3s:Des , 4s:H		28.5
<b>Down</b>			400×1	10'00					10.0