

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (山野・倉林 紘)

2017/9/21 Thu

総合距離 4600

メニュー作成者: けもふれ

総合時間[分] 93.67

【メニューの意図】 ガンガン泳ぐ

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
W-up	cho	1	200×1	5'00					5.0
//	kick	1	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	1	100×4	1'35			odd:IM/even:Fr		6.3
SR	Fr	1	100×10	1'20					13.3
Loosen		1	100×1	5'00					5.0
Drill	cho	1	25×16	0'40					10.7
Main	指定	1	150×12	2'20			Bu-Bu-Bu,Bu-Bu-Ba,Bu-Ba-Ba,……,Fr-Fr-Bu,Fr-Bu-Bu		28.0
Down		1	500×1	20'00					20.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (2コース)

2017/9/21 Thu

総合距離 3300

メニュー作成者: あす

総合時間[分] 89.67

【メニューの意図】大会に向けて調整する

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
W-up	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
//	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	2	100×4	1'40			odd:IM/even:Fr		6.7
		3	100×4	1'45			odd:IM/even:Fr		7.0
		4	100×4	1'50			odd:IM/even:Fr		7.3
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	2-3	50×3×2	1'10			1set:Des/2set:EH→HE→H		7.0
Pull	cho	2-3	100×3×2	1'50					11.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	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)

2017/9/21 Thu

総合距離 3300

メニュー作成者: あす

総合時間[分] 89.67

【メニューの意図】大会に向けて調整する

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
W-up	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
//	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	2	100×4	1'40			odd:IM/even:Fr		6.7
		3	100×4	1'45			odd:IM/even:Fr		7.0
		4	100×4	1'50			odd:IM/even:Fr		7.3
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	2-3	50×3×2	1'10			1set:Des/2set:EH→HE→H		7.0
Pull	cho	2-3	100×3×2	1'50			1set:Des/2set:EH→HE→H		11.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	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)

2017/9/21 Thu			総合距離 3300		メニュー作成者：あす		総合時間[分] 92		
【メニューの意図】大会に向けて調整する									
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
W-up // //	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
	IM-Fr	3	100×4	1'45			odd:IM/even:Fr		7.0
4		100×4	1'50			odd:IM/even:Fr		7.3	
5		100×4	1'55			odd:IM/even:Fr		7.7	
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	4-5	50×3×2	1'20			1set:Des/2set:EH→HE→H		8.0
Pull	cho	4-5	100×3×2	2'00			1set:Des/2set:EH→HE→H		12.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	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)

2017/9/21 Thu			総合距離 3300		メニュー作成者：あす		総合時間[分] 92.33		
【メニューの意図】大会に向けて調整する									
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
W-up	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
//	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	4	100×4	1'50			odd:IM/even:Fr		7.3
		5	100×4	1'55			odd:IM/even:Fr		7.7
		6	100×4	2'00			odd:IM/even:Fr		8.0
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	4-5	50×3×2	1'20			1set:Des/2set:EH→HE→H		8.0
Pull	cho	4-5	100×3×2	2'00			1set:Des/2set:EH→HE→H		12.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	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)

2017/9/21 Thu			総合距離 3300		メニュー作成者：あす		総合時間[分] 94.67		
【メニューの意図】大会に向けて調整する									
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
W-up	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
//	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	5	100×4	1'55			odd:IM/even:Fr		7.7
		6	100×4	2'00			odd:IM/even:Fr		8.0
		7	100×4	2'05			odd:IM/even:Fr		8.3
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	4-5	50×3×2	1'30			1set:Des/2set:EH→HE→H		9.0
Pull	cho	4-5	100×3×2	2'10			1set:Des/2set:EH→HE→H		13.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	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)

2017/9/21 Thu			総合距離 3300		メニュー作成者：あす		総合時間[分] 94.67		
【メニューの意図】大会に向けて調整する									
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
W-up	cho	2-7	200×1	5'00					5.0
//	kick	2-7	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	5	100×4	1'55			odd:IM/even:Fr		7.7
		6	100×4	2'00			odd:IM/even:Fr		8.0
		7	100×4	2'05			odd:IM/even:Fr		8.3
Drill/Swim	cho	2-7	50×6	1'10			往:Drill/復:Swim(Drillでやったことを意識)		7.0
T.T. or Broken	cho	2-7	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-7	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-7	100×1	5'00					5.0
Kick	cho	6-8	50×3×2	1'30			1set:Des/2set:EH→HE→H		9.0
Pull	cho	6-8	100×3×2	2'10			1set:Des/2set:EH→HE→H		13.0
Drill	cho	2-7	25×6	0'40					4.0
Swim	cho	2-4	50×4×4	1'10			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
		5-6	100×4×2	2'00			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		16.0
		7-8	100×4×2	2'20			1t:Easy/2t:Form/3,4t:Hard		18.7
C-down		2-7	200×1	10'00					10.0

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (遼 弘)

2017/9/21 Thu

総合距離 3500

メニュー作成者: けもふれ

総合時間[分] 102.33

【メニューの意図】 ガンガン泳ぐ

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
W-up	cho	8	200×1	5'00					5.0
//	kick	8	25×8	0'40			ドルフィンキック 上下左右2本ずつ		5.3
//	IM-Fr	8	100×4	1'40		3'00	odd:IM/even:Fr		9.7
SR	Fr	8	100×8	1'25					11.3
Loosen	cho	8	100×1	5'00					5.0
T.T. or Broken	cho	2-8	50×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
		2-8	100×1	10'00			大会で泳ぐ種目・距離/希望者のみ		10.0
Loosen	cho	2-8	100×1	5'00			〜〜ここから合流〜〜		5.0
Kick	cho	2-3	50×3×2	1'10			1set:Des/2set:EH→HE→H		7.0
Pull	cho	2-3	100×3×2	1'50			1set:Des/2set:EH→HE→H		11.0
Drill	cho	2-8	25×6	0'40					4.0
N-Hard	cho	2	50×1×4	2'00			Dive		8.0
//		2	25×2×4	1'00	1'00		上に連続して。		11.0
C-down		2-7	200×1	10'00					10.0