

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (全コース)									
2017/7/28 AM		総合距離 3900		メニュー作成者: 河原明日香		総合時間[分] 103.67			
【メニューの意図】									
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	SKPS		400×1	10'00					10.0
〃	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		H		5.3
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		50×4	1'15	0		H		5.0
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		100×2	2'30	0		H		5.0
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		200×1	5'00	0		H		5.0
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		100×2	2'30	0		H		5.0
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		50×4	1'15	0		H		5.0
〃	〃		50×1	1'20	0		E		1.3
〃	〃		25×8	0'40			H		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		総合時間[分] 102.83			
【メニューの意図】									
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	SKPS		200×1	5'00					5.0
〃	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	A	100×4	1'20			Smooth		5.3
〃	〃	〃	50×4	0'35	2'00		〃		2.3
〃	〃	〃	100×4	1'20			Smooth		5.3
〃	〃	〃	50×4	0'35	2'00		〃		2.3
〃	〃	〃	100×4	1'20			Smooth		5.3
〃	〃	〃	50×4	0'35			〃		2.3
Main			75×10	4'00			※A～Eを選択 (12.5m Swim H → 12.5m Kick H → 50m Swim H) 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(壁けないけど) ※1回ごとに上がってスクワット15回		40.0
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 (Bコース)

2017/7/28 PM

総合距離 4150

メニュー作成者: 河原明日香

総合時間[分] 106.83

【メニューの意図】

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	SKPS		200×1	5'00					5.0
"	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	B	100×4	1'30			Smooth		6.0
"	"	"	50×4	0'45	2'00		"		3.0
"	"	"	100×4	1'30			Smooth		6.0
"	"	"	50×4	0'45	2'00		"		3.0
"	"	"	100×4	1'30			Smooth		6.0
"	"	"	50×4	0'45			"		3.0
Main			75×10	4'00			※A～Eを選択 (12.5m Swim H → 12.5m Kick H → 50m Swim H) 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		40.0
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: 河原明日香

総合時間[分] 104.83

【メニューの意図】

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	SKPS		200×1	5'00					5.0
"	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	C	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	"	"	50×4	0'50	2'00		"		3.3
"	"	"	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	"	"	50×4	0'50	2'00		"		3.3
"	"	"	100×3	1'40			Smooth		5.0
"	"	"	50×4	0'50			"		3.3
Main			75×10	4'00			※A～Eを選択 (12.5m Swim H → 12.5m Kick H → 50m Swim H) 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		40.0
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)

2017/7/28 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

【メニューの意図】

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	SKPS		200×1	5'00					5.0
"	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
"	"	"	50×3	0'55	2'00		"		2.8
"	"	"	100×3	1'50			Smooth		5.5
"	"	"	50×3	0'55	2'00		"		2.8
"	"	"	100×3	1'50			Smooth		5.5
"	"	"	50×3	0'55			"		2.8
Main			75×10	4'00			※A～Eを選択 (12.5m Swim H → 12.5m Kick H → 50m Swim H) 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		40.0
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 (Eコース)

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

【メニューの意図】

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	SKPS		200×1	5'00					5.0
"	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	E	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	"	"	50×3	1'00	2'00		"		3.0
"	"	"	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	"	"	50×3	1'00	2'00		"		3.0
"	"	"	100×3	2'00			Smooth		6.0
"	"	"	50×3	1'00			"		3.0
Main			75×10	4'00			※A～Eを選択 (12.5m Swim H → 12.5m Kick H → 50m Swim H) 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		40.0
C-down			50×6	1'10					7.0