

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー										
2017/8/30 Wed PM			総合距離 4002	メニュー作成者: 小西 健太			総合時間[分] 174.33			
【メニューの意図】 気を抜かない										
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	
UP Drill SR	SKIPS	全	500×1	10'00						10.0
	S1	全	25×12	0'45						9.0
	Fr	1	200×6	2'30						15.0
		2	100×8	1'25			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			11.3
		3	100×8	1'30			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			12.0
		4	100×8	1'35			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			12.7
		5	100×7	1'40			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			11.7
		6	100×7	1'45			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			12.3
		7	100×7	1'50			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			12.8
Loosen Swim		8	100×7	1'55			いつもよりワンランク上に挑戦(きつかったら6本)			13.4
	cho	全	100×1	4'00						4.0
	S1	1-3	50×4×3	1'10	1'10		1s:Des 2s:Hard 3s:Hard			16.3
		4-6	50×4×3	1'20	1'20		1s:Des 2s:Hard 4s:Hard			18.7
Loosen Trial Trial Relay FP 水球 Down		7-8	50×3×3	1'30	1'30		1s:Des 2s:Hard 5s:Hard			16.5
	cho	全	200×1	8'00						8.0
	cho	全	50	8'00			n本計測(n∈ℕ)			
	Br	1	800×1	40'00			當山がんばれ笑			40.0
		3-6	25×4	7'30						30.0
	cho	全	1×1	2'00						2.0
	水球	全	1×1	30'00			“西高水球部爆誕”			30.0
	cho	全	200×1	10'00						10.0