

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (1-4コース)

2017/9/13 Wed			総合距離 2450		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 60.33		
START:DASH!!									
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 SR	IMS-Rev	1-8	50×8	1'00					8.0
	Fr	1	100×10	1'20		3'00			16.3
		2	100×9	1'25		3'00			15.8
		3	100×8	1'30		3'00			15.0
		4	100×8	1'35		3'00			15.7
		5	100×8	1'40		3'00			16.3
		6	100×7	1'45		3'00			15.3
		7	100×7	1'50		3'00			15.8
	8	100×7	1'55		3'00			16.4	
Drill	cho	1-4	25×12	0'45				9.0	
SD	cho	1-4	50×3	3'00		Dive/All out		9.0	
Loosen	cho	1-4	100×1	4'00				4.0	
SD	cho	1-4	50×2	2'00		Dive/All out		4.0	
Down	cho	1-4	400×1	10'00				10.0	
SDは新人戦、長水路記録会の種目で泳ぐ。									

都立西高校水泳部 トレーニングメニュー (5-8コース)

2017/9/13 Wed

総合距離 2300

メニュー作成者：小西 健太

総合時間[分] 57.83

START:DASH!!

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 SR	IMS-Rev	1-8	50×8	1'00					8.0
	Fr	1	100×10	1'20		3'00			16.3
		2	100×9	1'25		3'00			15.8
		3	100×8	1'30		3'00			15.0
		4	100×8	1'35		3'00			15.7
		5	100×8	1'40		3'00			16.3
		6	100×7	1'45		3'00			15.3
		7	100×7	1'50		3'00			15.8
		8	100×7	1'55		3'00			16.4
SD	cho	5-8	50×3	3'00		Dive/All out		9.0	
Loosen Swim SD Down	cho	5-8	100×1	4'00				4.0	
	cho	5-8	25×6	0'45	2'00	Forming		6.5	
	cho	5-8	50×2	2'00		Dive/All out		4.0	
	cho	5-8	400×1	10'00				10.0	
SDは新人戦、長水路記録会の種目で泳ぐ。									