			都立西	高校	水泳	部	トレーニングメニュー (1コース)		
2017/8							合時間[分] 116.67		
【メニューの意図】 Menu Style TEAM 距離×本数×セット数 サークル セット間 レスト 備考									
		コース						区ガ	時間
Up	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		25×16	0'25			三大ピラミッド		6.7
"			50×8	0'50					6.7
"			100×4	1'40					6.7
"			200×2	3'20					6.7
"			400×1	6'40			メンカウラー王		6.7
"			200×2	3'20					6.7
"			400×1	6'40			クフ王		6.7
"			200×2	3'20					6.7
"			400×1	6'40			カフラー王		6.7
"			200×2	3'20					6.7
"			100×4	1'40					6.7
"			50×8	0'50					6.7
"			25×16	0'25					6.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0

			都立西高	慰校水	泳部	١٦	ノーニングメニュー (2・3コース)			
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300	メニュー	·作成者:小团	西 健太		合時間[合時間[分] 118	
Menu	【メニューの意図】 Menu Style TEAM									
		コース					The Country of the Co	区分	時間 12.0	
Up	SKPS		100×4	2'30		2'00				
Drill	Cho		25×8	0'45	2	2'00			8.0	
Pyramid	Fr		50×8	1'00			三大ピラミッド		8.0	
"			100×4	2'00					8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			メンカウラー王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			クフ王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			カフラー王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			100×4	2'00					8.0	
"			50×8	1'00					8.0	
Down	cho		300×1	10'00					10.0	

			都立西高	慰校水	泳部	١٦	ノーニングメニュー (2・3コース)			
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300	メニュー	·作成者:小团	西 健太		合時間[合時間[分] 118	
Menu	【メニューの意図】 Menu Style TEAM									
		コース					The Country of the Co	区分	時間 12.0	
Up	SKPS		100×4	2'30		2'00				
Drill	Cho		25×8	0'45	2	2'00			8.0	
Pyramid	Fr		50×8	1'00			三大ピラミッド		8.0	
"			100×4	2'00					8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			メンカウラー王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			クフ王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			400×1	8'00			カフラー王		8.0	
"			200×2	4'00					8.0	
"			100×4	2'00					8.0	
"			50×8	1'00					8.0	
Down	cho		300×1	10'00					10.0	

			都立西高校	沙水泳	:部	トレ-	-ニングメニュー (4・5・6コース)		
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300		間[分]	132.67			
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	#_7#	セット問	1,7 h	【メニューの意図】	区分	時間
	SKPS	コース		2'30	C) III	2'00			12.0
Up	SKPS		10074	2 30		2 00			
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			クフ王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			カフラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

			都立西高校	沙水泳	:部	トレ-	-ニングメニュー (4・5・6コース)		
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300		間[分]	132.67			
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	#_7#	セット問	1,7 h	【メニューの意図】	区分	時間
	SKPS	コース		2'30	C) III	2'00			12.0
Up	SKPS		10074	2 30		2 00			
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			クフ王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			カフラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

			都立西高校	沙水泳	:部	トレ-	-ニングメニュー (4・5・6コース)		
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300		間[分]	132.67			
Menu	Style	TEAM	距離×本数×セット数	#_7#	セット問	1,7 h	【メニューの意図】	区分	時間
	SKPS	コース		2'30	C) III	2'00			12.0
Up	SKPS		10074	2 30		2 00			
Drill	Cho		25×8	0'45		2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'10			三大ピラミッド		9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			メンカウラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			クフ王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			400×1	9'20			カフラー王		9.3
"			200×2	4'40					9.3
"			100×4	2'20					9.3
"			50×8	1'10					9.3
Down	cho		300×1	10'00					10.0

			都立西高	校水	泳部	٦	ノーニングメニュー (7・8コース)		
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300	メニュー	·作成者:小	西 健太		間[分]	145.33
【メニューの意図】 Menu Style TEAM 距離×本数×セット数 サークル セット間 レスト 備考									時間
		コース						区分	
Up	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45	2	2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'20			三大ピラミッド		10.7
"			100×4	2'40					10.7
"			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			メンカウラー王		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			クフ王		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			カフラー王		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			100×4	2'40					10.7
"			50×8	1'20					10.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0

			都立西高		泳部	١٦	ノーニングメニュー (7・8コース)		
2017/8	/7 Mon AM		総合距離 5300	メニュー	·作成者:小函	西 健太		間[分]	145.33
Manu	【メニューの意図】 Menu Style TEAM								
		コース					佣亏	区分	時間
Up	SKPS		100×4	2'30		2'00			12.0
Drill	Cho		25×8	0'45	2	2'00			8.0
Pyramid	Fr		50×8	1'20			三大ピラミッド		10.7
"			100×4	2'40					10.7
			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			メンカウラー		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			クフ王		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			400×1	10'00			カフラー		10.0
"			200×2	5'20					10.7
"			100×4	2'40					10.7
"			50×8	1'20					10.7
Down	cho		300×1	10'00					10.0