

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/22/Tue AM		総合距離 2720		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 115			
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	SKPS		400×1	10'00					10.0
IM			100×2						5.0
Pull			50×6	1'20			行き:sculling 帰り:pull		8.0
Kick/Swim			50×6	1'10			行き:kick 帰り:swim		7.0
Swim			100×6				SRサークル		12.0
Loosen			100×1	3'00					3.0
Main		2-3	50×3×2	0'50	5'00		1t:0~50m pace 2t:25~75m pace 3t:50~100m pace		10.0
		4-6	50×3×2	1'00	5'00				11.0
		7-8	50×3×2	1'10	5'00				12.0
Loosen			100×1	5'00					5.0
Dive			40×3	5'00			向こう側の5mラインでターンして帰ってくる。		15.0
FP			×1	30'00					30.0
Down			300×1	10'00					10.0