

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/19/Sat AM		総合距離 1900		メニュー作成者 : 栗田真之介			総合時間[分] 103		
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 Swim kick sculling Drill Swim Loosen Dive STPT Down	SKPS		400×1	10'00					10.0
			50×6	1'10			form		7.0
			25×2×4	1'00			1s:UW 2s:side kick 3s:dolphin kick 4s:Hard		8.0
			25×4	1'00					4.0
			50×6	1'20					8.0
			25×4	1'00			all out		4.0
			50×2	2'00			all out		4.0
			100×1	4'00			all out		4.0
			100×1	5'00					5.0
			50×4	8'00					32.0
			×1	20'00					20.0
			200×1	5'00					5.0