

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/8/Mon AM

総合距離 1900

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 85.67

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 Loosen 耐乳酸	SKPS		400×1	10'00					10.0
	cho		50×8	1'20					10.7
			100×1	5'00					5.0
	S1		100×5×2	6'00			プラスα あり		60.0