

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/17/Thu AM		総合距離 2800		メニュー作成者 : 栗田真之介			総合時間[分] 30		
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 UP Drill swim AT Down	SKPS		50×4×2	1'10			swim-kick-pull-swim /50m		9.3
	IM		100×3				1t:IM 2t:IMRev 3t:IM		
			50×8	1'20					10.7
			50×4				B-up		
			50×24				2~4コース:1'10 5~6コース:1'20 7~8コース:1'30		
			100×19				1コース		
			300×1	10'00					10.0