

西CAB Training Menu 上 Team

2017/7/26/Wed PM		総合距離 5100		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 93.58			
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	1-2	400×1	10'00					10.0
	Kick	Cho	1	50×4×2	0'55		1set:on board 2set:no board		7.3
		2	50×4×2	1'00					8.0
Pull	Fr	1	200×4×2	2'50			1t:150~200m Hard 2t:100~150m Hard		22.7
		2	200×4×2	2'30			3t:50~100m Hard 4t:0~50m Hard		20.0
マッチョ練	Fr	1	100×10	1'40			説明します		16.7
		2	100×9	1'50					16.5
Loosen	Cho	1-2	100×1	3'00					3.0
	Drill	1-2	50×8	1'20					10.7
Main	Cho		100×3×3	1'15	1'00		1set:SRサークル 2set:SR-5s 3set:SR-10s		13.3
	Down		300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu A Team

2017/7/26/Wed PM		総合距離 4400		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 91.58			
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 Kick	SKPS	3-4	400×1	10'00					10.0
	Cho	3	50×3×2	1'10			1set:on board 2set:no board		7.0
Pull		4	50×3×2	1'10					7.0
	Fr	3	200×3×2	3'30			1t:150~200m Hard 2t:100~150m Hard		21.0
マッチョ練		4	200×3×2	3'40			3t:50~100m Hard		22.0
	Fr	3	100×8	2'05			説明します		16.7
Loosen Drill		4	100×8	2'10					17.3
	Cho	3-4	100×1	3'00					3.0
Main Down		3-4	50×8	1'20					10.7
	Cho		100×3×3	1'15	1'00		1set:SRサークル 2set:SR-5s 3set:SR-10s		13.3
			300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu B Team

2017/7/26/Wed PM		総合距離 4300		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 92.08			
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 Kick	SKPS	5-6	400×1	10'00					10.0
	Cho	5	50×3×2	1'10			1set:on board 2set:no board		7.0
Pull		6	50×3×2	1'20					8.0
	Fr	5	200×3×2	3'50			1t:150~200m Hard 2t:100~150m Hard		23.0
マッチョ練		6	200×3×2	4'00			3t:50~100m Hard		24.0
	Fr	5	100×7	2'10			説明します		15.2
Loosen Drill		6	100×7	2'15					15.8
	Cho	5-6	100×1	3'00					3.0
Main Down		5-6	50×8	1'20					10.7
	Cho		100×3×3	1'15	1'00		1set:SRサークル 2set:SR-5s 3set:SR-10s		13.3
			300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/7/26/Wed PM		総合距離 4100		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 99.92			
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	7-8	400×1	10'00					10.0
	Kick	Cho	7	50×4×2	1'20		1set:on board 2set:no board		10.7
Pull		8	50×4×2	1'20					10.7
	Fr	7	150×3×2	4'20			1t:100~150m Hard 2t:50~100m Hard		26.0
マッチョ練		8	150×3×2	4'40			3t:0~50m Hard (2set目は2本)		28.0
	Fr	7	100×7	2'20			説明します		16.3
Loosen		8	100×7	2'30					17.5
	Cho	7-8	100×1	3'00					3.0
Drill		7-8	50×8	1'20					10.7
Main	Cho		100×3×3	1'15	1'00		1set:SRサークル 2set:SR-5s 3set:SR-10s		13.3
Down			300×1	10'00					10.0