

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/17/Thu PM		#VALUE!	メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 96.67				
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 SR Drill Dive FP Dive Down	cho		400×1	10'00			Power8(4) 5*a+10*b+15*c+25*d≥50		10.0
			100×6						
			50×8	1'20					10.7
			25×4	1'30					6.0
			×1	10'00					10.0
			50×a						50.0
			100×b						
			200×c						
			400×d						
			300×1	10'00					10.0