

西CAB Training Menu 1,2コース

2017/07/27/Thu

総合距離 4200

メニュー作成者：加藤 翔

総合時間[分] 97

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	時間
UP	SKPS	1,2	400×1	10'00				10.0
SR	Fr	1	100×8	1'20			hypo3	10.7
		2	100×8	1'30				12.0
Kick	cho	1	100×6	2'00				12.0
		2	100×6	2'00				12.0
Pull	Fr	1	100×6	1'40				10.0
		2	100×6	1'50				11.0
drill	cho	1,2	25×12	0'45				9.0
Swim	S1	1,2	50×4	1'20			des	5.3
Main		1,2	200×5	6'00			150m迄Fr Hard 150-200はS1 Hard	30.0
down		1,2	300×1	10'00				10.0

西CAB Training Menu 3,4コース

2017/07/27/Thu

総合距離 4200

メニュー作成者：加藤 翔

総合時間[分] 107.67

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	時間
UP	SKPS	3,4	400×1	10'00				10.0
SR	Fr	3	100×8	1'40			hypo3	13.3
		4	100×8	1'45				14.0
Kick	cho	3	100×6	2'10				13.0
		4	100×6	2'10				13.0
Pull	Fr	3	100×6	2'00				12.0
		4	100×6	2'00				12.0
drill	cho	3,4	25×12	0'45				9.0
Swim	S1	3,4	50×4	1'20			des	5.3
Main		3,4	200×5	7'00			150m迄Fr Hard 150-200はS1 Hard	35.0
down		3,4	300×1	10'00				10.0

西CAB Training Menu 5,6コース

2017/07/27/Thu

総合距離 4100

メニュー作成者：加藤 翔

総合時間[分] 109.17

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	時間
UP	SKPS	5,6	400×1	10'00				10.0
SR	Fr	5	100×7	1'50			hypo3	12.8
		6	100×7	1'55				13.4
Kick	cho	5	100×6	2'20				14.0
		6	100×6	2'20				14.0
Pull	Fr	5	100×6	2'10				13.0
		6	100×6	2'10				13.0
drill	cho	5,6	25×12	0'45				9.0
Swim	S1	5,6	50×4	1'20			des	5.3
Main		5,6	200×5	7'00			150m迄Fr Hard 150-200はS1 Hard	35.0
down		5,6	300×1	10'00				10.0

西CAB Training Menu 7,8コース

2017/07/27/Thu

総合距離 3900

メニュー作成者：加藤 翔

総合時間[分] 107.5

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	時間
UP	SKPS	7,8	400×1	10'00				10.0
SR	Fr	7	100×7	2'00			hypo3	14.0
		8	100×7	2'05				14.6
Kick	cho	7	100×5	2'30				12.5
		8	100×5	2'30				12.5
Pull	Fr	7	100×5	2'20				11.7
		8	100×5	2'20				11.7
drill	cho	7,8	25×12	0'45				9.0
Swim	S1	7,8	50×4	1'20			des	5.3
Main		7,8	200×5	7'00			150m迄Fr Hard 150-200はS1 Hard	35.0
down		7,8	300×1	10'00				10.0