

# 西CAB Training Menu 上 Team

2017/8/9/Wed AM

総合距離 4100

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 89

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
<b>UP SR Loosen Drill Main Down</b>	SKIPS	1	500×1	12'00			山野、倉林		12.0
	Fr	1	100×9	1'20					12.0
		1	100×1	5'00					5.0
	cho	1	25×16	0'45					12.0
		1	150×12	2'20			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, …, Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		28.0
			400×1	20'00					20.0

# 西CAB Training Menu A Team

2017/8/9/Wed AM

総合距離 3800

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 89.83

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  Loosen Drill Main Main  Down	SKIPS	2-4	500×1	12'00					12.0
	Fr	2	100×8	1'30					12.0
		3	100×8	1'35					12.7
		4	100×8	1'40					13.3
		2	100×1	5'00					5.0
	cho	2	25×16	0'45					12.0
		2	75×12	1'20			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, …, Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		16.0
	IM	2	100×7	1'50			中田		12.8
		3	75×12	1'30			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, …, Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		18.0
	IM	3	100×5	1'55			重村、菊間、萩原、		9.6
Down		4	75×12	1'35			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, …, Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		19.0
	IM	4	100×5	2'00			長谷川、瀬高、永田		10.0
			400×1	20'00					20.0

# 西CAB Training Menu B Team

2017/8/9/Wed AM

総合距離 3100

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 83

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  Loosen Drill Main   Down	SKIPS	5-6	500×1	12'00					12.0
	Fr	5	100×8	1'45					14.0
		6	100×8	1'50					14.7
		5-6	100×1	5'00					5.0
	cho	5-6	25×16	0'45					12.0
		5	75×12	1'40			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, ..., Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		20.0
	IM	5	100×4	2'05			渡辺、加藤		8.3
		6	75×12	1'40			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, ..., Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		20.0
	IM	6	100×4	2'05			杉本、當山		8.3
			400×1	20'00					20.0

# 西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/9/Wed AM

総合距離 3000

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 84.42

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  Loosen Drill Main   Down	SKIPS	7-8	500×1	12'00					12.0
	Fr	7	100×7	1'55					13.4
		8	100×7	2'00					14.0
		7-8	100×1	5'00					5.0
	cho	7-8	25×16	0'45					12.0
		7	75×12	1'50			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, ..., Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		22.0
	IM	7	100×3	2'15			杉山、市原、岩腰		6.8
		8	75×12	2'00			Fly-Fly-Fly, Fly-Fly-Ba, Fly-Ba-Ba, ..., Fr-Fr-Fly, Fr-Fly-Fly		24.0
	IM	8	100×2	2'20			草薙、武川、山口		4.7
			400×1	20'00					20.0