

西CAB Training Menu									
2017/9/8 Fri		総合距離 3250		メニュー作成者：小西 健太		総合時間[分] 130			
Konishi's menu ~the final edition~									
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 Swim	SKIPS	1-8	500×1	10'00					10.0
	IMS	1	100×8	1'45					14.0
		2-3	100×7	2'00					14.0
		4-6	75×8	1'45					14.0
		7-8	75×7	2'00					14.0
Drill Loosen Swim	cho	1-8	25×12	0'45					9.0
	cho	1-8	100×1	5'00					5.0
	cho	1-3	50×5	1'00			H-Eset		5.0
		4-6	50×4	1'10			H-Eset		4.7
		7-8	50×4	1'20			H-Eset		5.3
キム耐 Down	cho	1-8	100×5×2	7'00	7'00		キム☆耐		77.0
	cho	1-8	300×1	10'00			4か月間お疲れさまでした。		10.0