

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/21/Mon AM		総合距離 2000		メニュー作成者：栗田真之介		総合時間[分] 101.67			
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 Loosen Broken Down	SKPS Fr or S1		400×1	10'00			12.5m Hard		10.0
			100×8						
			50×8	1'20					10.7
			25×4	1'30					6.0
			100×1	5'00					5.0
			×1	60'00					60.0
			200×1	10'00					10.0