

西CAB Training Menu A Team

西CAB Training Menu A Team										
2017/8/17/Thu PM			総合距離 3950	メニュー作成者 : 栗田真之介			総合時間[分] 90.33			
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 UP	SKPS	all	100×4	2'20					9.3	
	IMO	2	50×4×2	1'00			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		8.0	
Kick/swim	cho	3-4	50×4×2	1'10					9.3	
		2	50×12	0'55			行き:kick 帰り:swim		11.0	
		3-4	50×11	1'00					11.0	
Loosen SR	S1		50×1	2'00					2.0	
		2	100×8	1'30					12.0	
		3	100×8	1'35					12.7	
Loosen Swim Swim Down		4	100×8	1'50					14.7	
			50×1	2'00			V-sprint:1-2t 浮き上がり 3-4t Turn前後 5-6t:ラスト Hard		2.0	
		2-4	50×6×3	1'15			1set:B-up 2set:V-sprint 3set:1-2t form 3-6tDes		22.5	
		2-4	50×9	1'30			1E3H1E2H1E1H		13.5	
			300×1	10'00					10.0	

西CAB Training Menu B Team

2017/8/17/Thu PM

総合距離 3700

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 95.33

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	SKPS	all	100×4	2'20					9.3
UP	IMO	5	50×3×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		8.0
		6	50×3×2	1'20					8.0
Kick/swim	cho	5	50×9	1'10			行き:kick 帰り:swim		10.5
		6	50×9	1'10					10.5
Loosen			50×1	2'00					2.0
SR	S1	5	100×8	2'00					16.0
		6	100×8	2'10					17.3
Loosen			50×1	2'00			V-sprint:1-2t 浮き上がり 3-4t Turn前後 5-6t:ラスト Hard		2.0
Swim		5-6	50×6×3	1'20			1set:B-up 2set:V-sprint 3set:Des (4本)		24.0
Swim		5-6	50×9	1'30			1E3H1E2H1E1H		13.5
Down			300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/17/Thu PM

総合距離 3650

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 101.17

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	区分	時間
UP UP Kick/swim Loosen SR Loosen Swim Swim Down	SKPS	all	100×4	2'20					9.3
	IMO	7	50×3×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		8.0
		8	50×3×2	1'20					8.0
	cho	7	50×8	1'20			行き:kick 帰り:swim		10.7
		8	50×8	1'20					10.7
			50×1	2'00					2.0
	S1	7	100×8	2'20					18.7
		8	100×8	2'30					20.0
			50×1	2'00			V-sprint:1-2t 浮き上がり 3-4t Turn前後 5-6t:ラスト Hard		2.0
		7-8	50×6×3	1'30			1set:B-up(4本) 2set:V-sprint 3set:Des (4本)		27.0
		7-8	50×9	1'30			1E3H1E2H1E1H		13.5
			300×1	10'00					10.0