

西CAB Training Menu 上 Team

2017/8/4/Fri AM		総合距離 2700		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 90.42			
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練	cho	all	×1	20'00					20.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
SR	Fr	1	100×8	1'20					10.7
		2	100×8	1'30					12.0
Kick	Fr	1-2	50×8	1'00			in time		8.0
Drill	sculling	all	25×6	1'00			1t:front 2t:mid 3t:rear 4t:front-mid-rear 5-6t:cho		6.0
Pull	Fr	1	50×9	0'45			in time		6.8
		2	50×8	0'50			in time		6.7
Drill	cho	all	50×6	1'20					8.0
Main	S1	all	50×4	3'00			all hard		12.0
			or						
			50×8	1'30			all hard		12.0
			or						
			100×4	3'00			all hard		12.0
SPTP			×1	10'00					10.0
Down			50×6	1'00					6.0

西CAB Training Menu A Team

2017/8/4/Fri AM		総合距離 2500		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 91.25			
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練	cho	all	×1	20'00					20.0
Loosen SR	cho	all	100×1	3'00					3.0
	Fr	3	100×8	1'40					13.3
		4	100×8	1'45					14.0
	Fr	3-4	50×6	1'05			in time		6.5
Kick Drill	sculling	all	25×6	1'00			1t:front 2t:mid 3t:rear 4t:front-mid-rear 5-6t:cho		6.0
Pull	Fr	3	50×7	0'55			in time		6.4
		4	50×7	1'00			in time		7.0
	cho	all	50×6	1'20					8.0
Drill Main	S1	all	50×4	3'00			all hard		12.0
			or						
			50×8	1'30			all hard		12.0
			or						
SPTP Down			100×4	3'00			all hard		12.0
			×1	10'00					10.0
			50×6	1'00					6.0

西CAB Training Menu B Team

2017/8/4/Fri AM

総合距離 2400

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 91.83

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練	cho	all	×1	20'00					20.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
SR	Fr	5	100×7	1'50					12.8
		6	100×7	1'55					13.4
Kick	Fr	5-6	50×6	1'10			in time		7.0
Drill	sculling	all	25×6	1'00			1t:front 2t:mid 3t:rear 4t:front-mid-rear 5-6t:cho		6.0
Pull	Fr	5	50×7	1'00			in time		7.0
		6	50×7	1'00			in time		7.0
Drill	cho	all	50×6	1'20					8.0
Main	S1	all	50×4	3'00			all hard		12.0
			or						
			50×8	1'30			all hard		12.0
			or						
			100×4	3'00			all hard		12.0
SPTP			×1	10'00					10.0
Down			50×6	1'00					6.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/4/Fri AM

総合距離 2300

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 91.75

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練	cho	all	×1	20'00					20.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
SR	Fr	7	100×7	2'00					14.0
		8	100×7	2'05					14.6
Kick	Fr	7-8	50×5	1'15			in time		6.3
Drill	sculling	all	25×6	1'00			1t:front 2t:mid 3t:rear 4t:front-mid-rear 5-6t:cho		6.0
Pull	Fr	7	50×6	1'05			in time		6.5
		8	50×6	1'10			in time		7.0
Drill	cho	all	50×6	1'20					8.0
Main	S1	all	50×4	3'00			all hard		12.0
			or						
	S1		50×8	1'30			all hard		12.0
			or						
	S1		100×4	3'00			all hard		12.0
SPTP			×1	10'00					10.0
Down			50×6	1'00					6.0