

西CAB Training Menu 上 Team

2017/8/4/Fri PM

総合距離 2700

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 104.33

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	1-4	100×4	2'10					8.7
UP	IM	1	200×2	3'15					6.5
		2	100×3	1'45					5.3
Drill		all	25×2	0'45			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		1.5
Drill		all	50×4	1'30			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		6.0
Drill		all	25×4×2	1'00			1set:壁kick 5sec → 12.5m hard 2set:UW		8.0
Drill		all	25×4	1'00			グーpullでピッチを上げる練習		4.0
Drill		all	25×6	1'00			power8(4)		6.0
Drill	cho	all	25×8	0'45					6.0
Swim	cho	1-4	50×4×2	1'20	1'00				11.7
Loosen		all	100×1	3'00					3.0
Dive		all	50×2	7'30					15.0
		all	or						
		all	100×1	15'00					15.0
FP		all	×1	20'00					20.0
Down		all	50×8	1'00			着替えて、2人組ストレッチ		8.0

西CAB Training Menu A Team

2017/8/4/Fri PM		総合距離 2600		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 103.58			
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	1-4	100×4	2'10					8.7
UP	IM	3	100×3	1'55					5.8
		4	100×3	1'55					5.8
Drill		all	25×2	0'45			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		1.5
Drill		all	50×4	1'30			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		6.0
Drill		all	25×4×2	1'00			1set:壁kick 5sec → 12.5m hard 2set:UW		8.0
Drill		all	25×4	1'00			グーpullでピッチを上げる練習		4.0
Drill		all	25×6	1'00			power8(4)		6.0
Drill	cho	all	25×8	0'45					6.0
Swim	cho	1-4	50×4×2	1'20	1'00				11.7
Loosen		all	100×1	3'00					3.0
Dive		all	50×2	7'30					15.0
		all	or						
		all	100×1	15'00					15.0
FP		all	×1	20'00					20.0
Down		all	50×8	1'00			着替えて、2人組ストレッチ		8.0

西CAB Training Menu B Team

2017/8/4/Fri PM

総合距離 2500

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 103.83

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	SKPS	5-8	100×4	2'20					9.3
UP	IM	5	100×2	2'00					4.0
		6	100×3	2'00					6.0
Drill		all	25×2	0'45			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		1.5
Drill		all	50×4	1'30			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		6.0
Drill		all	25×4×2	1'00			1set:壁kick 5sec → 12.5m hard 2set:UW		8.0
Drill		all	25×4	1'00			グーpullでピッチを上げる練習		4.0
Drill		all	25×6	1'00			power8(4)		6.0
Drill	cho	all	25×8	0'45					6.0
Swim	cho	5-8	50×4×2	1'30	1'00				13.0
Loosen		all	100×1	3'00					3.0
Dive		all	50×2	7'30					15.0
		all	or						
		all	100×1	15'00					15.0
FP		all	×1	20'00					20.0
Down		all	50×8	1'00			着替えて、2人組ストレッチ		8.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/4/Fri PM		総合距離 2500		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 104.17			
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	SKPS	5-8	100×4	2'20					9.3
UP	IM	7	100×2	2'10					4.3
		8	100×2	2'20					4.7
Drill		all	25×2	0'45			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		1.5
Drill		all	50×4	1'30			ストリームラインで行けるとこまで行って、swim		6.0
Drill		all	25×4×2	1'00			1set:壁kick 5sec → 12.5m hard 2set:UW		8.0
Drill		all	25×4	1'00			グーpullでピッチを上げる練習		4.0
Drill		all	25×6	1'00			power8(4)		6.0
Drill	cho	all	25×8	0'45					6.0
Swim	cho	5-8	50×4×2	1'30	1'00				13.0
Loosen		all	100×1	3'00					3.0
Dive		all	50×2	7'30					15.0
		all	or						
		all	100×1	15'00					15.0
FP		all	×1	20'00					20.0
Down		all	50×8	1'00			着替えて、2人組ストレッチ		8.0