

# 西CAB Training Menu 上 Team

2017/7/22/Sat AM

総合距離 2500

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 106.67

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
<b>UP</b>  <b>Drill</b> <b>Swim</b> <b>キム耐</b> <b>Relay?</b> <b>Down</b>	SKPS	1-2	100×4	2'20					9.3
	IM	1-2	100×2	1'45					3.5
	Cho		50×8	1'20					10.7
	Cho		100×4	1'40			Drillでやったことを泳ぎにつなげる		6.7
			100×5×2	6'00	10'00		耐乳酸(点数なし ver.)		70.0
			300×1	10'00					10.0

# 西CAB Training Menu A Team

2017/7/22/Sat AM

総合距離 2500

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 107.33

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  Drill Swim キム耐 Relay? Down	SKPS	3-4	100×4	2'20					9.3
	IM	3-4	100×2	1'50					3.7
	Cho		50×8	1'20					10.7
	Cho		100×4	1'50			Drillでやったことを泳ぎにつなげる		7.3
			100×5×2	6'00	10'00		耐乳酸(点数なし ver.)		70.0
			300×1	10'00					10.0

# 西CAB Training Menu B Team

2017/7/22/Sat AM

総合距離 2400

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 106

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
<b>UP</b>  <b>Drill</b> <b>Swim</b> <b>キム耐</b> <b>Relay?</b> <b>Down</b>	SKPS	5-6	100×4	2'20					9.3
	IM	5-6	100×2	1'55					3.8
	Cho		50×8	1'20					10.7
	Cho		100×3	2'00			Drillでやったことを泳ぎにつなげる		6.0
			100×5×2	6'00	10'00		耐乳酸(点数なし ver.)		70.0
			300×1	10'00					10.0

# 西CAB Training Menu 初 Team

2017/7/22/Sat AM

総合距離 2400

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 106.5

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
<b>UP</b>  <b>Drill</b> <b>Swim</b> <b>キム耐</b> <b>Relay?</b> <b>Down</b>	SKPS	7-8	100×4	2'20					9.3
	IM	7-8	100×2	2'00					4.0
	Cho		50×8	1'20					10.7
	Cho		100×3	2'10			Drillでやったことを泳ぎにつなげる		6.5
			100×5×2	6'00	10'00		耐乳酸(点数なし ver.)		70.0
			300×1	10'00					10.0