

西CAB Training Menu 上 Team

2017/8/15/Tue PM		総合距離 4200		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	SKPS	1	400×1	10'00					10.0
SR	Fr	1	100×8	1'20					10.7
Loosen		1	100×1	3'00					3.0
10分間kick		1	×1	10'00		2'00			12.0
Start練		1	25×4	1'30		2'00	浮き上がりまでHard (kickでスピードをつけること)		8.0
kick		1	50×4×4	1'00	1'00	2'00	1set:IMO 2set:S1 3set:Des 4set:HEset		21.0
kick/swim		1	100×4	1'30			行き:kick(FrBaは side kick, FlyBrは gride kick) 帰り:swim		6.0
swim	Fr	1	50×6	1'00			smooth		6.0
Main	Fr	1	100×3×3	1'10	2'00		1set:1'15 2set:1'10 3set:1'10		14.5
Down		1	400×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu A Team

2017/8/15/Tue PM		総合距離 3900		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 102.17			
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	2-4	400×1	10'00					10.0
	Fr	2	100×8	1'30					12.0
		3	100×8	1'35					12.7
		4	100×8	1'40					13.3
Loosen		2-4	100×1	3'00					3.0
10分間kick		2-4	×1	10'00		2'00			12.0
Start練		2-4	25×4	1'30		2'00	浮き上がりまでHard (kickでスピードをつけること)		8.0
kick	cho	2	50×4×4	1'10	1'10		1set:IMO 2set:S1 3set:Des 4set:HEset		22.2
		3-4	50×4×4	1'10	1'10				22.2
kick/swim	cho	2	100×4	1'45			行き:kick(FrBaは side kick, FlyBrは gride kick) 帰り:swim		7.0
		3-4	100×4	2'00					8.0
swim	cho	2-4	50×6	1'10			smooth		7.0
Main	cho	2	50×4×3	0'45	1'00		1set:0'50 2set:0'45 3set:0'40		11.0
		3	50×4×3	0'50	1'00		1set:0'55 2set:0'50 3set:0'45		12.0
		4	50×4×3	0'50	1'00		1set:0'55 2set:0'50 3set:0'45		12.0
Down		2-4	400×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu B Team

2017/8/15/Tue PM		総合距離 3600		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 104			
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 Loosen 10分間kick Start練 kick kick/swim swim Main Down	SKPS	5-6	400×1	10'00					10.0
	Fr	5	100×8	1'45					14.0
		6	100×8	1'50					14.7
		5-6	100×1	3'00					3.0
		5-6	×1	10'00		2'00			12.0
		5-6	25×4	1'30		2'00	浮き上がりまでHard (kickでスピードをつけること)		8.0
	cho	5	50×4×4	1'15	1'15		1set:IMO 2set:S1 3set:Des 4set:HEset		23.8
		6	50×4×4	1'15	1'15				23.8
	cho	5	100×4	2'15			行き:kick(FrBaは side kick, FlyBrは gride kick) 帰り:swim		9.0
		6	100×4	2'15					9.0
	S1	5-6	50×3	1'20			smooth		4.0
	S1	5	50×3×3	0'55	1'00		1set:1'00 2set:0'55 3set:0'50		10.3
		6	50×3×3	0'55	1'00		1set:1'00 2set:0'55 3set:0'50		10.3
		5-6	400×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/15/Tue PM

総合距離 3450

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 104.67

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 Loosen 10分間kick Start練 kick kick/swim Main Down	SKPS	7-8	400×1	10'00					10.0
	Fr	7	100×8	1'55					15.3
		8	100×8	2'00					16.0
		7-8	100×1	3'00					3.0
		7-8	×1	10'00		2'00			12.0
		7-8	25×4	1'30		2'00	浮き上がりまでHard (kickでスピードをつけること)		8.0
	cho	7	50×4×4	1'20	1'20		1set:IMO 2set:S1 3set:Des 4set:HEset		25.3
		8	50×4×4	1'20	1'20				25.3
	cho	7	100×4	2'30			行き:kick(FrBaは side kick, FlyBrは gride kick) 帰り:swim		10.0
		8	100×4	2'30					10.0
	S1	7	50×3×3	1'00	1'00		1set:1'05 2set:1'00 3set:0'55		11.0
		8	50×3×3	1'00	1'00		1set:1'05 2set:1'00 3set:0'55		11.0
		7-8	400×1	10'00					10.0