

西CAB Training Menu 上 Team

2017/8/14/Tue AM

総合距離 5600

メニュー作成者：栗田真之介

総合時間[分] 108.5

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
UP	SKIPS	1	500×1	12'00					12.0
sculling		1	×1×3	1'00	0'15	1'00			4.5
sculling		1	25×6	1'00					6.0
Loosen		1	50×1	2'00					2.0
Pull	S1	1	100×2	1'30			フォームを崩さずに！ ストローク数を意識して！		3.0
Pull		1	200×2	3'00					6.0
Pull		1	400×1	6'00					6.0
Pull		1	800×1	12'00					12.0
Pull		1	400×1	6'00					6.0
Pull		1	200×2	3'00					6.0
Pull		1	100×2	1'30					3.0
Loosen		1	100×1	5'00					5.0
Pull or Swim		1	100×4×4	1'30	1'00		1set:smooth 2set:Des 3set:HEset 4set:HEHH		27.0
Down		1	400×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu A Team

2017/8/14/Tue AM

総合距離 4200

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 109.5

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
UP sculling sculling Loosen Pull Pull Loosen Pull or Swim Down	SKIPS	2-3	500×1	12'00					12.0
		2-3	×1×3	1'00	0'15	1'00			4.5
		2-3	25×6	1'00					6.0
		2-3	50×1	2'00					2.0
	S1	2	50×4×3	1'15			1set:片手pull 2set:catch-up(double arm) 3set:smooth		15.0
		3	50×4×3	1'15					15.0
	cho	2	50×4×6	1'10			1set:IMO 2set:Fr hyp5 3set:S1 4set:Des 5set:HEset 6set:HEHH		28.0
		3	50×4×6	1'15					30.0
	S1	2-3	100×1	5'00					5.0
		2-3	100×3×4	2'00	1'00		1set:smooth 2set:Des 3set:H-E/H-H/E 4set:EHH		27.0
			400×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu B Team

西CAB Training Menu B Team										
2017/8/14/Tue AM			総合距離 4200	メニュー作成者 : 栗田真之介			総合時間[分] 120.5			
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	
UP sculling sculling Loosen Pull Pull Loosen Pull or Swim Down	SKIPS		500×1	12'00					12.0	
			×1×3	1'00	0'15	1'00			4.5	
			25×6	1'00					6.0	
			50×1	2'00					2.0	
	S1	4-5	50×4×3	1'20			1set:片手pull 2set:catch-up(double arm) 3set:smooth		16.0	
		6	50×4×3	1'20					16.0	
	cho	4-5	50×4×6	1'20			1set:IMO 2set:Fr hyp5 3set:S1 4set:Des 5set:HEset 6set:HEHH		32.0	
		6	50×4×6	1'20					32.0	
	S1	4-6	100×1	5'00					5.0	
		4-6	100×3×4	2'30	1'00		1set:smooth 2set:Des 3set:H-E/H-H/E 4set:EHH		33.0	
			400×1	10'00					10.0	

西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/14/Tue AM

総合距離 4200

メニュー作成者 : 栗田真之介

総合時間[分] 126.5

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
UP sculling sculling Loosen Pull Pull Loosen Pull or Swim Down	SKIPS		500×1	12'00					12.0
			×1×3	1'00	0'15	1'00			4.5
			25×6	1'00					6.0
			50×1	2'00					2.0
	S1	7	50×4×3	1'30			1set:片手pull 2set:catch-up(double arm) 3set:smooth		18.0
		8	50×4×3	1'30					18.0
	cho	7	50×4×6	1'30			1set:IMO 2set:Fr hyp5 3set:S1 4set:Des 5set:HEset 6set:HEHH		36.0
		8	50×4×6	1'30					36.0
	S1	7-8	100×1	5'00					5.0
		7-8	100×3×4	2'30	1'00		1set:smooth 2set:Des 3set:H-E/H-H/E 4set:EHH		33.0
			400×1	10'00					10.0