

西CAB Training Menu 上 Team

2017/7/31/Mon AM		総合距離 3650		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 116.67			
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	SKIPS	all	500×1	12'00					12.0
Kick	Fr	all	×1	10'00			10分間kick HE by 30s		10.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
Kick	cho	all	25×8×2	1'00			1set:UW(呼吸3回まで) 2set:上下左右 dolphin kick /2t		16.0
Kick	cho	all	50×4×2	1'20			Des		10.7
Drill	cho	all	50×8	1'20					10.7
kick/swim	cho	1-4	50×8	1'10			0~12.5m K/Hard 12.5~25m S/Hard 25~50m even		9.3
Swim	cho	1-2	100×3×4	1'50	1'00		set Des		25.0
Dive	cho	all	25×2	5'00					10.0
Down		all	200×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu A Team

2017/7/31/Mon AM		総合距離 3650		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 118.67			
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	SKIPS	all	500×1	12'00					12.0
Kick	Fr	all	×1	10'00			10分間kick HE by 30s		10.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
Kick	cho	all	25×8×2	1'00			1set:UW(呼吸3回まで) 2set:上下左右 dolphin kick /2t		16.0
Kick	cho	all	50×4×2	1'20			Des		10.7
Drill	cho	all	50×8	1'20					10.7
kick/swim	cho	1-4	50×8	1'10			0~12.5m K/Hard 12.5~25m S/Hard 25~50m even		9.3
Swim	cho	3-4	100×3×4	2'00	1'00		set Des		27.0
Dive	cho	all	25×2	5'00					10.0
Down		all	200×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu B Team

2017/7/31/Mon AM		総合距離 3650		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 122.33			
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	SKIPS	all	500×1	12'00					12.0
Kick	Fr	all	×1	10'00			10分間kick HE by 30s		10.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
Kick	cho	all	25×8×2	1'00			1set:UW(呼吸3回まで) 2set:上下左右 dolphin kick /2t		16.0
Kick	cho	all	50×4×2	1'20			Des		10.7
Drill	cho	all	50×8	1'20					10.7
kick/swim	cho	5-6	50×8	1'15			0~12.5m K/Hard 12.5~25m S/Hard 25~50m even		10.0
Swim	cho	5-6	100×3×4	2'15	1'00		set Des		30.0
Dive	cho	all	25×2	5'00					10.0
Down		all	200×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/7/31/Mon AM		総合距離 3650		メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 126			
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	all	500×1	12'00					12.0
Kick	Fr	all	×1	10'00			10分間kick HE by 30s		10.0
Loosen	cho	all	100×1	3'00					3.0
Kick	cho	all	25×8×2	1'00			1set:UW(呼吸3回まで) 2set:上下左右 dolphin kick /2t		16.0
Kick	cho	all	50×4×2	1'20			Des		10.7
Drill	cho	all	50×8	1'20					10.7
kick/swim	cho	7-8	50×8	1'20			0~12.5m K/Hard 12.5~25m S/Hard 25~50m even		10.7
Swim	cho	7-8	100×3×4	2'30	1'00		set Des		33.0
Dive	cho	all	25×2	5'00					10.0
Down		all	200×1	10'00					10.0