

西CAB Training Menu 上 Team

2017/7/31/Mon PM		総合距離 4100		メニュー作成者 : 栗田真之介			総合時間[分] 86.67		
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	KPS	all	150×3	3'00			kick-pull-swim by50m		9.0
	IMO	1	50×4×2	1'00			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		8.0
		2-3	50×4×2	1'10			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		9.3
Pull	IMO	1	50×4×2	1'05			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		8.7
		2-3	50×4×2	1'15			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		10.0
Pull	Fr	1	200×5	3'00			hypo3-5-5-7 by50m		15.0
		2	100×9	1'45			hypo3-5-5-7 by25m		15.8
Loosen Pull			100×1	5'00					5.0
	cho	1	100×4×3	2'00	1'00		1set:Des 2,3set:HEset by50m		26.0
Loosen Swim		2-4	50×6×3	1'10	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		25.0
			50×1	2'00					2.0
	cho	1	100×3×2	1'50			form-hard/easy(by50m)-Hard		11.0
			200×1×2	3'30	1'00				8.0
Down		2	100×3×2	2'10			form-hard/easy(by50m)-Hard		13.0
			100×2×2	1'50	1'00				8.3
	cho	all	300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu A Team

2017/7/31/Mon PM		総合距離 3600		メニュー作成者：栗田真之介			総合時間[分] 86.67		
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	KPS	all	150×3	3'00			kick-pull-swim by50m		9.0
	IMO	2-3	50×4×2	1'10			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		9.3
		4-5	50×4×2	1'15			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		10.0
Pull	IMO	2-3	50×4×2	1'15			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		10.0
		4-5	50×4×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m (2set目は3本)		10.7
Pull	Fr	3	100×8	1'50			hypo3-5-5-7 by25m		14.7
		4	100×8	1'55			hypo3-5-5-7 by25m		15.3
Loosen Pull			100×1	3'00					3.0
	cho	2-4	50×6×3	1'10	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		25.0
Loosen Swim		2-4	50×6×3	1'10	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		25.0
			50×1	2'00					2.0
	cho	3-4	100×3×2	2'10			form-hard/easy(by50m)-Hard		13.0
			100×1×2	1'55	1'00				4.8
Down		3-4	100×3×2	2'10			form-hard/easy(by50m)-Hard		13.0
			100×1×2	1'55	1'00				4.8
	cho	all	300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu B Team

2017/7/31/Mon PM		総合距離 3600		メニュー作成者：栗田真之介			総合時間[分] 91.17		
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	KPS	all	150×3	3'00			kick-pull-swim by50m		9.0
	IMO	4-5	50×4×2	1'15			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m		10.0
		6-8	50×3×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		8.0
Pull	IMO	4-5	50×4×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr, Fr-Fly by25m (2set目は3本)		10.7
		6-8	50×3×2	1'30			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		9.0
Pull	Fr	5-6	100×8	2'00			hypo3-5-5-7 by25m (8本目は50m)		16.0
		5-6	100×8	2'00			hypo3-5-5-7 by25m (8本目は50m)		16.0
Loosen Pull			100×1	3'00					3.0
	cho	5-6	50×6×3	1'15	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		26.5
		5-6	50×6×3	1'15	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		26.5
Loosen Swim			50×1	2'00					2.0
	cho	5-6	100×3×2	2'20			form-hard/easy(by50m)-Hard		14.0
			100×1×2	2'00	1'00				5.0
Down		5-6	100×3×2	2'20			form-hard/easy(by50m)-Hard		14.0
			100×1×2	2'00	1'00				5.0
	cho	all	300×1	10'00					10.0

西CAB Training Menu 初 Team

2017/7/31/Mon PM		総合距離 3250		メニュー作成者：栗田真之介			総合時間[分] 87.17		
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	KPS	all	150×3	3'00			kick-pull-swim by50m		9.0
	IMO	6-8	50×3×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		8.0
		6-8	50×3×2	1'20			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		8.0
Pull	IMO	6-8	50×3×2	1'30			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		9.0
		6-8	50×3×2	1'30			Fly-Ba, Ba-Br, Br-Fr by25m		9.0
Pull	Fr	7	100×7	2'10			hypo3-5-5-7 by25m		15.2
		8	100×7	2'20			hypo3-5-5-7 by25m (7本目は50m)		16.3
Loosen Pull			100×1	3'00					3.0
	cho	7	50×5×3	1'20	2'00		1set:Des 2,3set:H E H E H H		24.0
Loosen Swim		8	50×5×3	1'30	2'00		1set:Des 2,3set:HEset-H (3set目は4本)		26.5
			50×1	2'00					2.0
	cho	7	100×3×2	2'30			form-hard/easy(by50m)-Hard		15.0
			100×1×2	2'10	1'00				5.3
Down		8	100×3×2	2'30			form-hard/easy(by50m)-Hard		15.0
			100×1×2	2'20	1'00				5.7
	cho	all	300×1	10'00					10.0