

西CAB Training Menu 初 Team										
2017/8/06/Sun			総合距離 3600	メニュー作成者：大西太一星						
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 Kick Pull SR Main Down	IM S1 S1 FR FR Cho		100×4 50×8 50×8 100×8×2 50×4×4	2"00 1"00 1"00 2"00 1"30	   2"00 2"00		   1stset=前半50mhypo7,後半50mhypo5 2ndset=ターン後10m呼吸禁止 まわし+15s  1stset=des 2ndset=b-up 3rdset&4thset=all-outかつ出来る限り呼吸我慢 ターン後すぐの呼吸は厳禁！  300以上 1日目の疲れを確実に取ること    ※本数とサークルは4,5コース基準です その他のコースの本数は以下（サークルはMain以外は各自で） 1,2コース +2本 3コース +1本 6コース -1本 7,8コース -2本  ※ただし、DrillとMainの本数は全員同じです  ※Mainのサークルは1~3コースは1'20, 4~6コースは1'30 7,8コースは1'40です。			