

西CAB Training Menu 上 Team

| 2017/8/16/Wed PM | | 総合距離 4350 | | メニュー作成者 : 栗田真之介 | | 総合時間[分] 87.5 | | | |
|------------------|-------|-------------|------------|-----------------|------|--------------|----------------------------|----|------|
| 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 | KPS | all | 50×3×3 | 1'10 | | | | | 10.5 |
| UP | IM | 1 | 100×3 | 1'30 | | | | | 4.5 |
| | | 2 | 100×2 | 1'45 | | | | | 3.5 |
| Kick | S1 | 1-2 | 50×6 | 1'00 | | | in time | | 6.0 |
| Pull | cho | 1 | 50×6 | 0'45 | | | in time | | 4.5 |
| | | 2 | 50×6 | 0'50 | | | in time | | 5.0 |
| Loosen | cho | 1-2 | 50×1 | 2'00 | | | | | 2.0 |
| Main1 | cho | 1 | 100×3×3 | 1'20 | | | | | 12.0 |
| Main1 | cho | 1 | 50×5×3 | 0'40 | 2'00 | | | | 14.0 |
| | | 2 | 100×3×3 | 1'30 | | | | | 13.5 |
| | | 2 | 50×4×3 | 0'45 | 2'00 | | | | 13.0 |
| Loosen | cho | | 200×1 | 6'00 | | | | | 6.0 |
| Swim | S1 | 1-2 | 50×4×2 | 1'10 | | | 1set:B-up 2set:Des | | 9.3 |
| Main2 | S1 | 1-2 | 75×4 | 2'10 | | | 0~25m:smooth 25~75m:Allout | | 8.7 |
| Down | cho | | 400×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |

西CAB Training Menu A Team

| 2017/8/16/Wed PM | | 総合距離 3900 | | メニュー作成者 : 栗田真之介 | | 総合時間[分] 86.83 | | | |
|------------------|-------|-------------|------------|-----------------|------|---------------|----------------------------|----|------|
| 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 | 50×3×3 | 1'10 | | | | | 10.5 |
| UP | IM | 3 | 100×2 | 1'55 | | | | | 3.8 |
| | | 4 | 100×2 | 1'55 | | | | | 3.8 |
| Kick | S1 | 3-4 | 50×6 | 1'05 | | | in time | | 6.5 |
| Pull | cho | 3 | 50×5 | 1'00 | | | in time | | 5.0 |
| | | 4 | 50×5 | 1'00 | | | in time | | 5.0 |
| Loosen | cho | 3-4 | 50×1 | 2'00 | | | | | 2.0 |
| Main1 | cho | 3 | 100×3×3 | 1'35 | | | | | 14.3 |
| Main1 | cho | 3 | 50×3×3 | 0'45 | 2'00 | | | | 10.8 |
| | | 4 | 100×3×3 | 1'40 | | | | | 15.0 |
| | | 4 | 50×3×3 | 0'50 | 2'00 | | | | 11.5 |
| Loosen | cho | | 200×1 | 6'00 | | | | | 6.0 |
| Swim | S1 | 3-4 | 50×4×2 | 1'10 | | | 1set:B-up 2set:Des | | 9.3 |
| Main2 | S1 | 3-4 | 75×4 | 2'10 | | | 0~25m:smooth 25~75m:Allout | | 8.7 |
| Down | cho | all | 400×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |

西CAB Training Menu B Team

| 2017/8/16/Wed PM | | 総合距離 3650 | | メニュー作成者 : 栗田真之介 | | 総合時間[分] 88.33 | | | |
|------------------|-------|-------------|------------|-----------------|------|---------------|----------------------------|----|------|
| 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 | KPS | all | 50×3×3 | 1'10 | | | | | 10.5 |
| UP | IM | 5 | 100×2 | 2'00 | | | | | 4.0 |
| | | 6 | 100×2 | 2'00 | | | | | 4.0 |
| Kick | S1 | 5-6 | 50×5 | 1'10 | | | in time | | 5.8 |
| Pull | cho | 5 | 50×4 | 1'10 | | | in time | | 4.7 |
| | | 6 | 50×4 | 1'10 | | | in time | | 4.7 |
| Loosen | cho | 5-6 | 50×1 | 2'00 | | | | | 2.0 |
| Main1 | cho | 5 | 100×3×3 | 1'50 | | | | | 16.5 |
| Main1 | cho | 5 | 50×2×3 | 0'55 | 2'00 | | | | 9.5 |
| | | 6 | 100×3×3 | 1'50 | | | | | 16.5 |
| | | 6 | 50×2×3 | 0'55 | 2'00 | | | | 9.5 |
| Loosen | cho | | 200×1 | 6'00 | | | | | 6.0 |
| Swim | S1 | 5-6 | 50×4×2 | 1'20 | | | 1set:B-up 2set:Des | | 10.7 |
| Main2 | S1 | 5-6 | 75×4 | 2'10 | | | 0~25m:smooth 25~75m:Allout | | 8.7 |
| Down | cho | | 400×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |

西CAB Training Menu 初 Team

| 2017/8/16/Wed PM | | 総合距離 3500 | | メニュー作成者 : 栗田真之介 | | 総合時間[分] 88.83 | | | |
|------------------|-------|-------------|------------|-----------------|------|---------------|----------------------------|----|------|
| 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 | 50×3×3 | 1'10 | | | | | 10.5 |
| UP | IM | 7 | 100×2 | 2'10 | | | | | 4.3 |
| | | 8 | 100×2 | 2'10 | | | | | 4.3 |
| Kick | S1 | 7-8 | 50×5 | 1'20 | | | in time | | 6.7 |
| Pull | cho | 7 | 50×4 | 1'15 | | | in time | | 5.0 |
| | | 8 | 50×4 | 1'15 | | | in time | | 5.0 |
| Loosen | cho | 7-8 | 50×1 | 2'00 | | | | | 2.0 |
| Main1 | cho | 7 | 100×2×3 | 2'00 | | | | | 12.0 |
| Main1 | cho | 7 | 50×3×3 | 1'00 | 2'00 | | | | 13.0 |
| | | 8 | 100×2×3 | 2'00 | | | | | 12.0 |
| | | 8 | 50×3×3 | 1'00 | 2'00 | | | | 13.0 |
| Loosen | cho | | 200×1 | 6'00 | | | | | 6.0 |
| Swim | S1 | 7-8 | 50×4×2 | 1'20 | | | 1set:B-up 2set:Des | | 10.7 |
| Main2 | S1 | 7-8 | 75×4 | 2'10 | | | 0~25m:smooth 25~75m:Allout | | 8.7 |
| Down | cho | | 400×1 | 10'00 | | | | | 10.0 |