

# 西CAB Training Menu 初 Team

2017/8/24/Thu AM		総合距離 1850	メニュー作成者 : 栗田真之介		総合時間[分] 120				
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練			×1	20'00			Power8(4)		20.0
Loosen			100×1	5'00					5.0
Dive			25×4	2'00					8.0
Drill			50×8	1'30					12.0
V-sprint			50×3×2	1'30			1s:form 2s:B-up 3s:HEset		9.0
Swim			50×4×3	1'30					18.0
Dive			25×2	4'00					8.0
FP			×1	30'00					30.0
Down			300×1	10'00					10.0