

2015年11月強化合宿 スケジュール(予定)

	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
	月	火	水	木	金	土	日
AM			Pre-exercise 8:30- Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 8km SR:24-26 + 8km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise Rowing 8:30- Up 4km, 500m-hard (SR:MAX)/1500m-easy x 4 + 20km SR:20-22	Pre-exercise 9:00- Bike training 30sec MAX/5min-off x 4 x 2, REST 15min	OFF
PM		17:00- MTG@国立艇庫1階	Strength@JISS (14:00-15:30, 15:30- 17:00, 17:00-18:30の3グ ループに分かれる予定) + Ergo 15min	OFF (継続強化追加測定対象 者は終日測定)	Pre-exercise 15:00- Rowing 30km SR:20-22	Strength@JISS (14:00-15:30, 15:30- 17:00, 17:00-18:30の3グ ループに分かれる予定) +Ergo 15min	OFF
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
AM	Pre-exercise 8:30- Rowing 24km SR:20-22 250m-hard (Race Pace)/250m-easy x 6を含 む	Pre-exercise 8:30- Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise 8:30- Rowing Up 4km, 500m-hard (SR:MAX)/1500m-easy x 4 + 20km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 6km SR:24-26 + 9km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise 8:30- Rowing 27km SR:20-22 解散		
PM	Pre-exercise Strength@JISS (14:00-15:30, 15:30- 17:00, 17:00-18:30の3グ ループに分かれる予定) + Ergo 15min	Pre-exercise 15:00- Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Strength@JISS (14:00-15:30, 15:30- 17:00, 17:00-18:30の3グ ループに分かれる予定) + Ergo 15min	OFF			

	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
	月	火	水	木	金	土	日
AM		集合	Pre-exercise 8:30- Rowing Up 3km 500m-hard (SR:MAX)/1000m-easy x 4 + 20km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 6km SR:24-26 + 9km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise 8:30- Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise 9:00- Bike training 30sec MAX/5min-off x 4 x 2, REST 15min	
PM		Pre-exercise 15:00- Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Strength@JISS (14:00-15:30, 15:30- 17:00, 17:00-18:30の3グ ループに分かれる予定) + Ergo 15min	OFF	Pre-exercise 15:00- Rowing 30km SR:20-22		