

ナショナルチーム 11 月評価選考合宿スケジュール

NT委員会

現在、戸田にてナショナルチームの 11 月評価選考合宿を実施中です。なお、11/29(木)の 9:00～12:00、14:30～17:00、12/1(土)の 8:00～12:00 は、トライアルレース等実施のためコースを閉鎖致します。皆様のご協力よろしくお願ひ致します。

日付	午前	午後
07/11/26(月)		集合、乗艇 LSD 16km
07/11/27(火)	乗艇 LSD 16km	エルゴテスト 4,500m(4,000m)×3 (戸田公園事務所にて)
07/11/28(水)	乗艇 LSD 16km	乗艇 LSD 16km
07/11/29(木)	トライアルレース(1x、2-) 3,000m (コース閉鎖 9:00～12:00)	トライアルレース(2x、4-) 3,000m (コース閉鎖 14:30～17:20)
07/11/30(金)	乗艇 LSD 10km ブレーキ付き、10km ブレーキ無し	ランニング、ウエイト (JISSにて)
07/12/01(土)	乗艇 1,500m×8 (コース閉鎖 8:00～12:00)	乗艇 LSD 10km ブレーキ付き、10km ブレーキ無し
07/12/02(日)	乗艇 LSD 20km、合宿終了	

◇ その他予定(終了分含む)

11/26 19:30 ミーティング終了後、JISS栄養指導室管理栄養士・辰田さんによる講義

11/30 午後 JISSによるウエイトトレーニング指導(JISS)