

2014年1月 日本代表強化選考合宿 スケジュール(予定)

1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
	Sweep: 15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む Scul: off	Scul: 16km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む Sweep: off	12km SR:24-26	off	12km SR:22-24 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	Sweep: 15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む Scul: off
水上再チャレンジレース	Scul: Strength(シンクロと合同) 10:00~ Sweep: 15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	Sweep: Strength 10:00~ Scul: 16km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	Up 6km 400m-hard/100m-easy x 3 x 4 SR: Race Pace + 2, REST 3min	3000m T.T. (計量あり)	Up 6km 500m-hard/250m-easy x 2 x 5 SR:Race Pace, REST 3min	Scul: Strength 10:00~ Sweep: 15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む
全体MTG	Sweep: Strength(アーチェリーと合同) 15:00~ Scul: 21km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	Scul: Strength 15:00~ Sweep: 20km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	off	15km SR:20-22	24km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	Sweep: Strength 15:00~ Scul: 21km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日		
21km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	21km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	off	15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む		
off (U19 T.T.)	15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む	1500m T.T. x 2 (計量あり)	15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む (1500m T.T. x 2予備日程)	MTG(解散) (U19 女子測定@JISS)		
15km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む (3000m T.T.予備日程)	off	16km SR:20-22	24km SR:20-22 300m-hard (SR: MAX)/200m-easy x 8を含む			