

2014年2月 U23日本代表強化選考合宿 スケジュール(2/15版)

	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日			
EM		16km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8 を含む	off	21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8 を含む			
朝食	7:30-8:30	8:30-9:30	7:00-8:00	8:30-9:30			
AM	9:00- MTG 兼 再チャレンジ レース代表者会議	off	1500m T.T. (計量あり)	MTG(解散)			
昼食	12:30-13:30	12:00-13:30	12:30-13:30				
PM	14:00- 3000m T.T. 兼 再チャレンジ レース	15:00- Strength@JISS	24km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8 を含む				
夕食	18:00-19:30	18:00-@JISS	18:00-19:30				

軽量級設定体重

男子 74kg
女子 60.5kg

SR:20での基準タイム

LM1x	2:10/500m
LM2-	2:03/500m
LW1x	2:23/500m
W1x	2:20/500m