

2014年2月 日本代表強化選考合宿 スケジュール(予定 1/24発行版)

	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
EM			16km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	off	Up 6km 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 3 x 4, REST 5min	15km SR:22-24 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	シニア: 15km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む
朝食			7:30-8:30	7:00-8:00	7:30-8:30	7:30-8:00	7:30-8:30
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)	10:00- Strength@JISS	off	シニア: 21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む U23 9:00- MTG 兼 再チャレ ンジレース代表者会議
昼食		11:30-12:30	12:30-13:30	12:00-13:00	JISSで食事	12:30-13:30	12:00-13:30
PM		14:00- 3000m T.T. 兼 再チャレン ジレース 18:00- MTG	16km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	15km SR:22-24 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	シニア: 15:00- Strength@JISS U23 14:00- 3000m T.T. 兼 再チャレン ジレース
夕食		18:30-19:00	18:00-19:00	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日			
EM	シニア: off U23: 16km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	シニア: 21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む U23: off	24km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む			
朝食	7:30-8:30	8:30-9:30 (U23:7:00-8:00)	8:30-9:30	8:30-9:30			
AM	18km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	シニア: Strength@JISS U23: 1500m T.T. (計量あり)	off	MTG(解散)			
昼食	12:30-13:30	12:00-13:30	12:30-13:30				
PM	21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む U23: off	Up 6km 300m-hard (Race Speed)/20sec-easy x 5 x 3, REST 5min U23: Strength@JISS	24km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む				
夕食	18:00-19:30	18:00-19:30	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