

2014年3月 日本代表強化選考合宿 スケジュール (予定2/20発行版)

	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
EM		指定無し	指定無し	指定無し	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8を含む	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8を含む	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2を含む
朝食		7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30	7:00-8:30	8:00-9:30	7:30-9:00
AM	9:00- 全体MTG兼再チャレンジ レース代表者会議	1500m T.T. x 1 (計量あり)	1500m T.T. x 1 (計量あり)	1500m T.T. x 1 (計量あり)	10:00- Strength@JISS	シニア: 12km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む U23: MTG (解散)	10:00- Strength@JISS
昼食	11:30-12:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
PM	14:00- 3000m T.T. 兼 再チャレンジ レース (計量あり) 18:00- MTG	指定無し	指定無し	15:00- MTG	Up 4.5km, 1000m-hard (Race Speed)/500m-easy x 5 (REST 5min), Down 1.5km 夕方: ユニフォーム採寸	off	12km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む
夕食	18:30-19:30	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00
	3月17日	3月18日	3月19日				
EM	off	18km 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				
朝食	7:30-8:30	7:30-9:30	8:30-9:30				
AM	18km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	10:00- Strength@JISS	MTG (解散)				
昼食	12:30-13:30	12:00-13:30					
PM	21km SR:20-22 300m-hard (RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Up 4.5km 300m-hard (Race Speed)/20sec-easy x 5 x 3, REST 5min, Down 1.5km					
夕食	18:00-19:30	18:00-19:30					

SR:20での基準タイム

LM1x	2:08/500m
LM2-	2:01/500m
LW1x	2:21/500m
W1x	2:18/500m