

2014年日本代表4月選考合宿・4月強化合宿スケジュール（シニア・スカルグループ）（予定3月19日発行版）

	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
朝食		6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30
8:30-9:30					Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise
9:30-11:45		10:00- Strength@JISS	10:00- Strength@JISS	10:00- Strength@JISS	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
昼食		12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00
15:00-17:30		15:00- Strength講習@NTC 研修室	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 2min-on (SR: 36)/1min-off x 4 x 2 REST 10min, Down 1.5km	15:30- Strength@JISS	off
夕食	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30
19:30-20:30	20:00-全体MTG@NTC	19:30- Strength@JISS	19:30- Strength@JISS	19:30- Strength@JISS	19:30- Strength@JISS	off	off
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日		
朝食	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30		
8:30-9:30	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise		
9:30-11:45	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む		
昼食		12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00		
15:00-17:30	Up 4.5 km 750m-hard (Race Speed)/250m-easy x 5 x 2 REST 15min Down 1.5km	off	Up 4.5km 2min-on (SR: 36)/1min-off x 4 x 2 REST 10min, Down 1.5km	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む	MTG(解散)		
夕食		18:00-19:30	18:00-19:30	18:00-19:30			
19:30-20:30	19:30- Strength@JISS	off	19:30- Strength@JISS	19:30- Strength@JISS			