

シニア 日本代表5月合宿スケジュール（予定4月22日発行版）

	月	火	5月7日 水	5月8日 木	5月9日 金	5月10日 土	5月11日 日
朝食				6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30	6:30-8:30
8:30-9:30				Pre-exercise Up 4.5km 1000m-on/500m-off x 3 x 2, SR: Race Pace, REST 15min, Down 1.5km	Pre-exercise Up 4.5km 3000m (SR: 30以上) x 2, REST 10min, Down 1.5km	off Up 4.5km 600m-hard/200m-easy x 5 x 2, SR: MAX, REST 15min, Down 1.5km	Pre-exercise 18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
9:30-11:45							
昼食				12:00-14:00 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	12:00-14:00 15:30- Strength@JISS (w/ 大城さん)	12:00-14:00 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	12:00-14:00 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
15:00-17:30							
夕食			18:00-19:30 20:00- MTG@NTC (西が丘)	18:00-19:30 19:00- Strength@JISS (w/ 大城さん)	18:00-19:30 off	18:00-19:30 19:00- Strength@JISS (w/ 大城さん)	18:00-19:30 off
19:30-20:30							
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18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	6:30-8:30
8:30-9:30	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	軽量級選手権・アジアカップ		
9:30-11:45	12km 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 4 を含む	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む			
昼食	12:00-14:00 Up 4.5km 200m-on/300m-easy x 8 x 2, SR:MAX, REST 15min, Down 1.5km	12:00-14:00 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	12:00-14:00 Up 4.5km 500m-on/500m-easy x 2 x 2, SR: Race Pace, REST 5min, Down 1.5km	12:00-14:00 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	12:00-14:00	12:00-14:00	12:00-14:00
15:00-17:30					軽量級選手権・アジアカップ		
夕食	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off	18:00-19:30 off
19:30-20:30							
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5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	6:30-8:30	6:30-8:30
8:30-9:30	off						
9:30-11:45	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	測定@JISS					
昼食	12:00-14:00 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	12:00-14:00 測定@JISS					
15:00-17:30		測定終了次第解散					
夕食	18:00-19:30 off						
19:30-20:30							

SR:20での目標タイム

LM1x	2:12/500m
LM2x	2:02/500m
LM2-	2:09/500m
LM4-	1:55/500m
LW1x	2:22/500m
LW2x	2:13/500m