

U23日本代表5月合宿スケジュール（予定4月22日発行版）

	5月12日 月	5月13日 火	5月14日 水	5月15日 木	5月16日 金	5月17日 土	5月18日 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		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		軽量級選手権・アジアカップ	
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	13:00- 戸田NTC前集合 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む 17:30- MTG@戸田NTC	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	Up 4.5km 500m-on/500m-easy x 2 x 2, SR: Race Pace, REST 5min, Down 1.5km	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む		軽量級選手権・アジアカップ	
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	off（変更可能性あり）	off（変更可能性あり）	off（変更可能性あり）	off（変更可能性あり）	off（変更可能性あり）	off	off
	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	Pre-exercise					
9:30-11:45	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む（変更あり）	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む（変更あり） 納田、濱上は測定@JISS					
昼食	12:00-14:00	12:00-14:00					
15:00-17:30	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む（変更あり）	解散 納田選手、濱上選手は測定@JISS 測定終了次第解散					
夕食	18:00-19:30						
19:30-20:30	off（変更可能性あり）						

SR:20での目標タイム	
LM1x	2:08/500m
LM2x	1:58/500m
LM2-	2:03/500m
LM4-	1:52/500m
W1x	2:17/500m
LW1x	2:20/500m
LW2x	2:09/500m