

シニア 日本代表6月合宿スケジュール (予定 5月20日作成版)

	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
	月	火	水	木	金	土	日
AM		Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Free 1500m Trial x 2 SR: Free	Free 1500m Trial x 2 SR: Free	Free 1500m Trial x 2 SR: Free	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off
PM	19:00- MTG	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength@JISS	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-on/3min-off x 4 SR: 30-32/32-34 Down 1.5km	off
	off	off	Strength	Strength	off	off	off
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
AM	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4km 2000m (1250+500+250m) x 3, SR (30-32+36 over)/(32-34+38 over), REST 10min Down 2km	Pre-exercise Up 4.5km 750m-hard (Race Pace)/750m-easy x 5 x 2 REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 3000m (SR: 28-30/30-32) x 2 REST 10min, Down 1.5km	off
PM	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Strength@JISS	off	Strength@JISS	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28/30-32)/2min-off x 6 x 2, REST 15min Down 1.5km	off
	Strength	off	off	off	Strength	off	off
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
AM	off	Pre-exercise Up 4km 2000m (1250+500+250) x 3, SR (30-34+36 over)/(32-34+38 over), REST 10min Down 2km	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28/28-32)/2min-off x 6 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1min-on (SR:MAX)/30sec-off x 8 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off
PM	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Strength@JISS	off	Strength@JISS	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1000m-hard (SR:28/32)/3min-rest x 10 Down 1.5km	off
	Strength	off	off	off	Strength	off	off
	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
AM	off	Pre-exercise Up 4.5km 750m-hard (Race Pace)-750m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	移動 成田→ルツェルン	off	Pre-exercise Up 4km 500m-on (SR:34-36)/500m-easy/500m-on (MAX)/500m-easy x 2 REST 10min, Down 2km	Pre-exercise Up 4km 1000m-hard (SR:28-32)/3min-rest x 3 Down 2km
PM	Pre-exercise 18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off	off	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	off	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
	Strength	off	成田集合	off 8:00消灯	off 9:00消灯	off 10:00消灯	
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
AM	Pre-exercise Up 4km 750m-hard (Race Pace)/750-easy x 6 Down 2km	Pre-exercise 8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	World Cup III		
PM	Pre-exercise Up 4km 250m-hard (SR: Race Pace)/50m-easy x 4 Down 2km	Pre-exercise Up 4km 500m (SR:Race Pace) x 4 Down 2km	off	off 8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む			
	off	off	off	off			

SR表示は(1x用/4-用)

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
LW1x	2:20/500m
LW2x	2:09/500m