

U23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 月	6月10日 火	6月11日 水	6月12日 木	6月13日 金	6月14日 土	6月15日 日
		Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	off
AM	JISS測定	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 250m-hard (MAX)/50m-easy x 10 x 2, REST 15min Down 1.5km	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 1500m (750/500/250) x 5, SR (30・32・36-38)/(32・34・38-40), REST 7min Down 1.5km	Up 4.5km 300m-hard (MAX)/700m-easy x 7 Down 1.5km	off
		Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	
PM	JISS測定	15:00- Strength@NTC(戸田)	off	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 1500m-on/3min-off x 4 SR: 30-32 Down 1.5km	off
	17:00- MTG@JISS	off	off	Strength	Strength	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
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	off	Pre-exercise		
AM	Up 4.5km 750m-hard (Race Pace)- 750m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4km 2000m (1250・500・250m) x 3, SR (30・32・36 over)/(32・34・38 over), REST 10min Down 2km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 300m-hard (MAX)/700m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km		
	Pre-exercise			Pre-exercise	解散		
PM	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	15:00- Strength@NTC(戸田)	off	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む			
	Strength	off	off	Strength			

SR表示は(1x用/4-用)

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
W1x	2:17/500m
LW1x	2:22/500m
LW2x	2:13/500m