

2015年シーズン 2014年12月トレーニング計画(予定)

	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
	月	火	水	木	金	土	日
		Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	
AM		8:30- Rowing 24km SR:20-22 (10日・11日JISS測定組は 軽め)	8:30- Rowing 24km SR:20-22 (11日JISS測定組は軽め)	①8:00- Rowing 4km SR:24-26 + 12km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	8:30- Rowing Up 6km 3000m T.T. + 9km SR:20-22 +4km Running (or 20min Cycling)	9:00- Bike training 30sec MAX/5min-off x 4 x 2, REST 15min	OFF
					Pre-exercise		
PM	OFF 夜NTC(西が丘)集合 20:30- MTG	15:00- Rowing 18km SR:20-22 (10日・11日JISS測定組は 軽め)	15:00- Strength@JISS + Ergo 15min (11日JISS測定組は軽め)	OFF	15:00- Rowing 30km SR:20-22	15:00- Strength@JISS +Ergo 15min	OFF
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	
AM	8:30- Rowing 24km SR:20-22 250m-hard (Race Pace)/250m-easy x 6を含 む	8:30- Rowing 30km SR:20-22	8:30- Rowing 27km SR:20-22	①8:00- Rowing 4km SR:24-26 + 12km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	8:30- Rowing Up 4.5km 3000mT.T. + 12km SR:20-22	9:00- Bike training 2min-on (MAX)/5min-off x 3 x 2, REST 15min 解散	OFF
		Pre-exercise			Pre-exercise		
PM	15:00- Strength@JISS + Ergo 15min	15:00- Rowing 27km SR:20-22	15:00- Strength@JISS + Ergo 15min	OFF	15:00- Rowing 30km SR:20-22		OFF

7日(日)17:00- チャレンジ組1500mTT代表者会議 @戸田公園管理事務所  
 8日(月)18:00- MTG@国立艇庫2階 対象:合宿参加メンバー全員