

2014年3月合宿までのトレーニングメニュー例(2/20版)

				2月21日	2月22日	2月23日		
EM				off	Rowing Up 6km 3min (SR:28)-2min (SR: 32)-1min (SR: 40) x 2 REST 5min Down 2km	Rowing Up 4km 5min (3-2-1min) (SR: 34-28-36) x 2 REST 10min, Down 2km		
AM				off	off	Strength		
PM				Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard/10strs-easy x 7 (SR: Race Pace)を含む	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む		
2月24日		2月25日		2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
EM	off	Rowing 18km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む	Rowing Up 6km 4min-on (Race Speed)/5min-off x 3 Down 2km	Rowing Up 6km, 1min-on (Race Speed)/1min-off x 8 x 2 (REST 10min), Down 2km	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard/10strs-easy x 7 (SR: Race Pace)を含む	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	Rowing Up 4km 5min (3-2-1min) (SR: 34-28-36) x 2 REST 10min, Down 2km	
AM	off	Strength	off	off	off	Rowing Up 6km 3min (SR:28)-2min (SR: 30)-1min (SR: 40) x 2 REST 5min Down 2km	off	
PM	off	Rowing 20km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む	Strength	Rowing 18km SR:20-22	Strength	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 7を含む	
3月3日		3月4日		3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
EM	off	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	Rowing Up 6km 3min-on (Race Speed)/1min-off x 3 Down 2km	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	Rowing 15km SR:20-22	Rowing 9km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	off	
AM	off	off	off	off	off	off	off	
PM	Rowing 12km SR:20-22	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	Rowing 12km SR:20-22	Rowing 12km SR:20-22	off	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Speed)/10strs- easy x 5を含む	

SR:20での基準タイム

LM1x	2:10/500m
LM2-	2:03/500m
LW1x	2:23/500m
W1x	2:20/500m