

2014年4月合宿までのトレーニングメニュー例(3/20版)

シニアスカル、メダル、U23、U20

3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
off	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise
off	18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km シニア : off	18km SR:22-24	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	21km SR:20-22 300m-hard (SR:Race Speed)/200m-easy x 8を含む	Strength (@JISS)	Up 4.5km 400m-hard (SR: Race Pace + 2)/100m-easy x 3 x 4 REST 6min, Down 1.5km	Strength (@JISS)	Up 4.5km 1500m (SR: Race Pace) x 4, REST 10min, Down 3km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	Strength	off	Strength	off	Strength	Strength
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
Pre-exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise
15km SR:20-22	18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km	18km SR:22-24	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	21km SR:20-22 300m-hard (SR:Race Speed)/200m-easy x 8を含む	Strength (@JISS)	Up 4.5km 400m-hard (SR:MAX)/100m-easy x 3 x 4 REST 8min, Down 1.5km	Strength (@JISS)	Up 4.5km 1500m (SR: Race Pace) x 4, REST 10min, Down 3km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	Strength	off	Strength	off	Strength	Strength
3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
off	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise
off	18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km	18km SR:22-24	24km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	24km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	21km SR:20-22 300m-hard (SR:Race Speed)/200m-easy x 8を含む	Strength (@JISS)	Up 4.5km 400m-hard (SR: Race Pace + 2)/100m-easy x 3 x 4 REST 6min, Down 1.5km	Strength (@JISS)	Up 4.5km 1500m (SR: Race Pace) x 4, REST 10min, Down 3km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	Strength	off	Strength	off	Strength	Strength
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
off	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise
18km SR:20-22	18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km	18km SR:22-24	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
12km SR:20-22	21km SR:20-22 300m-hard (SR:Race Speed)/200m-easy x 8を含む	Strength (@JISS)	Up 4.5km 400m-hard (SR:MAX)/100m-easy x 3 x 4 REST 8min, Down 1.5km	Strength (@JISS)	Up 4.5km 1500m (SR: Race Pace) x 4, REST 10min, Down 3km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	Strength	off	Strength	off	Strength	Strength