

2014年4月合宿までのトレーニングメニュー例(3/20版)

シニアスウィーブグループ

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 off	Pre-Exercise 18km SR:22-24	Pre-Exercise 21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
			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	Up 4.5km 3000m T.T. x 2 REST 15min, Down 1.5km
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 15km SR:20-22	Pre-Exercise 18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km	Pre-Exercise 18km SR:22-24	Pre-Exercise 21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 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 18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise Up 4.5km 3000m (Trial形式) x 2, REST 10min, Down 1.5km	Pre-Exercise 18km SR:22-24	Pre-Exercise 21km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 18km 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	18km 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 15km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 12km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 12km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 12km SR:22-24	Pre-Exercise 12km SR: 20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 12km SR: 20-22 300m-hard
off	15km 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 2 REST 8min, Down 1.5km	off	Up 4.5km 500m (SR: Race Pace) x 3, REST 5min, Down 3km	12km SR:20-22
off	Strength	off	Strength	off	off	off