2014年5月合宿までのトレーニングメニュー例(予定4月22日発行版) シニア

シニ	ニア					
					4月26日	4月27日
月	火	水	木	金	±	B
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	,		1		off	Pre-Exercise
					off	21km SR: 20-22
					011	300m-hard
						(SR:RaceSpeed)/200m-
						easy x 8を含む
					off	24km SR:20-22
						300m-hard
						(SR:RaceSpeed)/200m-
						easy x 8を含む
						,
					off	Strength
4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
Pre-exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-Exercise
off	18km SR:20-22	24km SR:20-22	Up 4.5km	18km SR:22-24	21km SR: 20-22	21km SR: 20-22
011	300m-hard	300m-hard	3000m (Trial形式) x 2.	TOKITI ON.22 24	300m-hard	300m-hard
		(SR:RaceSpeed)/200m-	REST 10min, Down			
			,		(SR:RaceSpeed)/200m-	(SR:RaceSpeed)/200m-
	8を含む	easy x 8を含む	1.5km		easy x 8を含む	easy x 8を含む
off	21km SR:20-22	Strength	Up 4.5km	Strength	Up 4.5km	off
	300m-hard (SR:Race		400m-hard		1000m (500/250/250) x	
	Speed)/200m-easy x 8		(SR:MAX)/100m-easy x		4, SR: 32/34/MAX,	
	を含む		3 x 4		REST 5min, Down 1.5km	
			REST 8min, Down 1.5km			
			·			
off	Strength	off	Strength	off	Strength	off
5月5日	5月6日	5月7日				
off	Pre-Exercise	off				
24km SR:20-22	24km SR:20-22	off				
300m-hard (Race	300m-hard (Race	· · ·				
Speed)/200m-easy x 8	Speed)/200m-easy x 8					
speed// 20011 easy x 6 を含む	speed// Zooill-easy x o を含む					
230	230					
					1	
					1	
11. 45	11. 45.					
Up 4.5km	Up 4.5km	off			1	
2min-on (SR: 36)/1min-					1	
off x 4 x 2	4, SR: 32/34/MAX,				1	
REST 10min, Down	REST 5min, Down 1.5km					
1.5km						
off	Strength	off				
-		•	•	•		•

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