

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

| 月                                                                       | 火                                                                         | 水                                                                             | 木                                                                            | 金                             | 4月26日<br>土                                                                     | 4月27日<br>日                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                           |                                                                               |                                                                              |                               | off                                                                            | Pre-Exercise                                                                   |
|                                                                         |                                                                           |                                                                               |                                                                              |                               | off                                                                            | 21km SR: 20-22<br>300m-hard<br>(SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む                 |
|                                                                         |                                                                           |                                                                               |                                                                              |                               | off                                                                            | 24km SR:20-22<br>300m-hard<br>(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<br>off                                                     | Pre-Exercise<br>18km SR:20-22<br>300m-hard<br>(SR:MAX)/200m-easy x 8を含む   | Pre-Exercise<br>24km SR:20-22<br>300m-hard<br>(SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む | Pre-Exercise<br>Up 4.5km<br>3000m (Trial形式) x 2,<br>REST 10min, Down 1.5km   | Pre-Exercise<br>18km SR:22-24 | Pre-Exercise<br>21km SR: 20-22<br>300m-hard<br>(SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む | Pre-Exercise<br>21km SR: 20-22<br>300m-hard<br>(SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む |
| off                                                                     | 21km SR:20-22<br>300m-hard (SR:Race Speed)/200m-easy x 8を含む               | Strength                                                                      | Up 4.5km<br>400m-hard<br>(SR:MAX)/100m-easy x 3 x 4<br>REST 8min, Down 1.5km | Strength                      | Up 4.5km<br>1000m (500/250/250) x 4, SR: 32/34/MAX, REST 5min, Down 1.5km      | off                                                                            |
| 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<br>300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8を含む                | 24km SR:20-22<br>300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8を含む                  | off                                                                           |                                                                              |                               |                                                                                |                                                                                |
| Up 4.5km<br>2min-on (SR: 36)/1min-off x 4 x 2<br>REST 10min, Down 1.5km | Up 4.5km<br>1000m (500/250/250) x 4, SR: 32/34/MAX, REST 5min, Down 1.5km | off                                                                           |                                                                              |                               |                                                                                |                                                                                |
| 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 |