

2014年日本代表5月強化合宿までのメニュー（予定4月22日発行版）

U23・U20						
4月14日 月	4月15日 火	4月16日 水	4月17日 木	4月18日 金	4月19日 土	4月20日 日
						Pre-exercise
						24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
						off
						off
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む	Pre-Exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/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 4.5 km 750m-hard (Race Speed)/250m-easy x 5 x 2 REST 15min Down 1.5km	off	Up 4.5km 2min-on (SR: 36)/1min-off x 4 x 2 REST 10min, Down 1.5km	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 x 2 を含む	Strength	Up 4.5km 750m-on/250m-easy x 6 x 2, SR:MAX, REST 15min, Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
Strength	off	Strength	Strength		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 off	Pre-Exercise 18km SR:20-22 300m-hard (SR:MAX)/200m-easy x 8を含む	Pre-Exercise 15km 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	Up 4.5km 400m-hard (SR:MAX)/100m-easy x 3 x 4 REST 8min, Down 1.5km	Strength	Up 4.5km 1000m (500/250/250) x 4, SR: 32/34/MAX, REST 5min, Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (SR:RaceSpeed)/200m-easy x 8を含む
off	Strength	off	Strength	off	Strength	Strength
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
off	Pre-Exercise	Pre-Exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-Exercise	Pre-exercise
24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	21km SR:20-22 100m-hard (SR:26)/100m-easy (SR:18) x 60を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 3000m (SR: 30 over) x 2, REST 10min, Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
Up 4.5km 2min-on (SR: 36)/1min-off x 4 x 2 REST 10min, Down 1.5km	Up 4.5km 1000m (500/250/250) x 4, SR: 32/34/MAX, REST 5min, Down 1.5km	Strength	Up 4.5 km 1000m-on/1min-off x 4 x 2 SR: Race Pace, REST 15min, Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 750m-on/250m-easy x 6 x 2, SR:MAX, REST 15min, Down 1.5km	15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
off	Strength	off	Strength	Strength	Strength	off

SR:20での目標タイム

LM1x	2:08/500m
LM2x	1:58/500m
LM2-	2:03/500m
LM4-	1:52/500m
W1x	2:17/500m
LW1x	2:20/500m
LW2x	2:09/500m