

シニア日本代表6月合宿までのメニュー例 (5月20日作成版)

	5月19日 月	5月20日 火	5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金	5月24日 土	5月25日 日
AM			off	Pre-exercise 15km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28)/2min-off x 6 x 2, REST 15min Down 1.5km	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
PM			off	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-on/3min-off x 4 SR: 26-28 Down 1.5km	off
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
AM	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28/28-30)/2min-off x 6 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise Up 4.5km 600m-hard (MAX)/400m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 200m-hard (MAX)/300m-easy x 3 x 4, REST 5min Down 1.5km	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	off
PM	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength	Pre-exercise off	Strength	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength	off
	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
AM	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 3000m-hard (SR: 28-30/30-32)/10min-rest x 3 Down 1.5km	Pre-exercise Up 4.5km 600m-hard (MAX)/400m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1min-on (SR:MAX)/30sec-off x 8 x 2, REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	Pre-exercise 8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む
PM	Pre-exercise 24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength	Pre-exercise off	Strength	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 4 を含む	Pre-exercise 12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	off

SR表示は(1x用/4-用)

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
LW1x	2:20/500m
LW2x	2:09/500m