

**U23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	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
	月	火	水	木	金	土	日
AM		off	Pre-exercise 15km 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 Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28/28-30)/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 15km 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	Strength	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-on/3min-off x 4 SR: 26-28/28-32 Down 1.5km	Strength
	off	off	Strength	Strength	off	Strength	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 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Pre-exercise Up 4.5km 1500m-hard (SR:26-28/30-32)/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 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 21km 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 を含む	Pre-exercise 21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Strength	off
	off	off	Strength	Strength	Strength	off	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: 28-30/32-34)/10min-rest x 3 Down 1.5km	off	Pre-exercise 24km 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 8 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 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 を含む	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
	off	off	Strength	Strength	Strength	off	off

SR表示は(1x用/4-用)

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
W1x	2:17/500m
LW1x	2:22/500m
LW2x	2:13/500m