

U23世界選手権までのメニュー例 6月20日作成版

	月	火	水	木	金	土	日
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
						Pre-exercise	off
AM						Up 4.5km 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 2 REST 10min, Down 1.5km	off
						Pre-exercise	off
PM						18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off
						Strength	off
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	off
AM	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5 Km 1000m-hard/500m-easy x 3 x 2, REST 15min, Down 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 1min-on (SR:MAX)/30sec-off x 8 x 2, REST 15min Down 1.5km	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off
	off	Pre-exercise	off	Pre-exercise	off	Pre-exercise	off
PM	off	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Strength	Up 4.5km 1000m-hard (SR:28/32)/3min-rest x 10 Down 1.5km	off
	off	off	off	Strength	off	off	off
	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	off
AM	Up 4.5km 750m-hard (Race Pace)- 750m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	Up 4km 2000m (1250・500・250) x 3, SR (30・34・36 over)/(32・36・38 over), REST 10min Down 2km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 1min-on (SR:MAX)/30sec-off x 8 x 2, REST 15min Down 1.5km	Up 4km 500m-on (SR:34/36)/500m-easy/500m-on (MAX)/500m-easy x 2 REST 10min, Down 2km	off
	Pre-exercise	off	Strength	Pre-exercise	Pre-exercise	off	off
PM	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off	Strength	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Strength	off
	Strength	off	off	Strength	Strength	off	off
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise
AM	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4km 2000m (1250・500・250) x 3, SR (30・34・36 over)/(32・36・38 over), REST 10min Down 2km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4.5km 1500m (ore 2000m) x 2, REST 15min, SR: Race Pace, REST 1.5km	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4km 500m-on (SR:34/36)/500m-easy/500m-on (MAX)/500m-easy x 2 REST 10min, Down 2km	Up 4.5km 1000m-hard (SR:28/32)/3min-rest x 3 Down 1.5km
	Pre-exercise	off	off	Pre-exercise	Pre-exercise	off	Pre-exercise
PM	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off	Strength	21km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	24km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Strength	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む
	Strength	off	off	Strength	Strength	off	off
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
	集合 Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	off	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise
AM	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	Up 4km 2000m (1250・500・250) x 3, SR (30・34・36 over)/(32・36・38 over), REST 10min Down 2km	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	移動 成田→ノルゼ	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	Up 4km 500m-on (SR:34/36)/500m-easy/500m-on (MAX)/500m-easy x 2 REST 10min, Down 2km	Up 4.5km 1min-on (SR:MAX)/30sec-off x 8 x 2, REST 15min Down 1.5km
	Pre-exercise	Pre-exercise	off	off	Pre-exercise	off	Pre-exercise
PM	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/100m-easy x 8 を含む	off	off	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	off	12km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む
	off	off	成田集合	off 8:00消灯	off 9:00消灯	off 10:00消灯	off
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	Pre-exercise	Pre-exercise	Pre-exercise	U23 World Championship			
AM	8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む	8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を含む				
	Pre-exercise	Pre-exercise	off				
PM	Up 4km 250m-hard (SR: Race Pace)/50m-easy x 4 Down 2km	Up 4km 500m (SR:Race Pace) x 4 Down 2km	off				
	off	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