

シニア 日本代表 WCⅢ スケジュール (予定 6月合宿掲載メニューの予定からWCⅢ分を抜粋)

	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
	off	Pre-exercise	Pre-exercise		off	Pre-exercise	Pre-exercise
AM	Up 4.5km 750m-hard (Race Pace)- 750m-easy x 5 x 2, REST 15min Down 1.5km	21km 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	移動 成田→ルツェルン	off	Up 4km 500m-on (SR:34・ 36)/500m-easy/500m-on (MAX)/500m-easy x 2 REST 10min, Down 2km	Up 4km 1000m-hard (SR:28・ 32)/3min-rest x 3 Down 2km
	Pre-exercise	Pre-exercise	off	off	Pre-exercise	off	Pre-exercise
PM	18km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を 含む	21km 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
	Stregnth	off	成田集合	off 8:00消灯*	off 9:00消灯*	off 10:00消灯*	
	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	off	World Cup III		
AM	Up 4km 750m-hard (Race Pace)/750-easy x 6 Down 2km	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	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	8km SR:20-22 300m-hard (Race Speed)/200m-easy x 8 を 含む			
	off	off	off	off			

SR表示は(1x用・4-用)

*は時差対応のため

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