

2015年シーズン 1月トレーニング計画 (予定)

	1月12日 月	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月17日 土	1月18日 日
AM		(選考レース)	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 4km SR:24-26 + 12km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km 3000mT.T. + 12km SR:20-22	Strength@JISS +Ergo 15min	OFF
PM		OFF 18:00- MTG@国立艇庫	Strength@JISS + Ergo 15min	OFF	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 15sec- on/30sec-off x 8 x 2, REST 15min 19:00- 心理レクチャー(全 員), 20:00- 女性アスリー トレクチャー(女子選手)	OFF
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日
AM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km DPS Trial 7.5km + 12km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 4km SR:24-26 + 12km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22		
PM	Strength + Ergo 15min	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22 19:00-20:00 アンチ・ドーピング講習@ 戸田	Strength + Ergo 15min	OFF			
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
AM	OFF 14:00 集合@戸田NTC	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km 3000mT.T. + 12km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 4km SR:24-26 + 12km SR:20-22 ②10:30- Rowing 24km SR20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22		
PM	Pre-exercise Rowing Up 4.5km DPS Trial 7.5km + 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Strength@JISS + Ergo 15min	OFF			

1月の予定

12日(月)17:00- MTG@NTC
13日(火)18:00- MTG@国立艇庫2階

チャレンジ組1500mTT代表者会議 @戸田公園管理事務所
対象: 合宿参加メンバー全員