

2015年シーズン 2月トレーニング計画 シニア（予定）

							2月1日
AM							Free
PM							Free
	2月2日 月	2月3日 火	2月4日 水	2月5日 木	2月6日 金	2月7日 土	2月8日 日
AM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 4.5km (SR: Race Pace-4) x 3, REST 10min Down 1.5km	Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 1min-on/5min-Free x 4 x 2, REST 15min 註*1	Free
PM	Strength + Ergo 15min	Pre-exercise Rowing 60min SR:Race Pace-10 + 30min SR:20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 9km SR:22-24 + 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Strength +Ergo 15min	Free
	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
AM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	(選考レース)	Pre-exercise Rowing Up 3km 1000m (並漕)SR: Race Pace - 4)/500m-easy x 8, + 4.5km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 60min SR:Race Pace-10 ②10:30- Rowing 90min SR: 20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km 3000mT.T. + 12km SR:20-22	9:00- Strength@JISS +Ergo 15min	Free
PM	Free	Free 18:00- MTG@国立艇庫	Strength@JISS + Ergo 15min	Free	Pre-exercise Rowing Up 4.5km DPS Trial 7.5km (枠外参照) + 15km SR:20-22	Bike training 1min/5min- Free x 5 x 2 REST 15min 註*1	Free
	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
AM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km DPS Trial 7.5km (枠外参照) + 12km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 60min SR:Race Pace-12 ②10:30- Rowing 90min SR:20-22	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22	Free	Free
PM	Strength@JISS + Ergo 15min	Pre-exercise Rowing Up 3km 3km (並漕) (SR: Race Pace - 4) x 4, REST 5min + 4.5km SR:20-22	Strength@JISS + Ergo 15min	Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free	Free
	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
AM	Free 14:00 集合@戸田NTC	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 4.5km 3000mT.T. + 12km SR:20-22	Pre-exercise ①8:00- Rowing 60min SR:Race Pace-10 ②10:30- Rowing 90min SR:20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 2min/5min- Free x 3 x 2 REST 15min 註*2	Free
PM	Pre-exercise Rowing Up 4.5km DPS Trial 7.5km (枠外参照) + 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 90min SR:Race Pace-10 + 30min SR: 20-22	Strength@JISS + Ergo 15min	Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Strength +Ergo 15min	Free

2月の予定

9日(月)17:00- チャレンジ組1500mTT代表者会議 @戸田公園管理事務所
10日(火)18:00- MTG@国立艇庫2階 対象: 合宿参加メンバー全員

註*1: 3min-testのスコアの200-240%強度
註*2: 3min-testのスコアの105-110%強度

DPS Trial 手順

