

2015年シーズン 3月トレーニング計画 for シニア・スイープ(予定)

							3月1日
							Free
							Free
							3月8日
							Free
							3月15日
							Free
							3月22日
							Free
							3月29日
							Free
							3月31日
							Free
AM							Free
PM							Free
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
AM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 1.5km-hard (SR:28-30)/5min-Free x 3 - REST 15min - 2min- hard (SR:32-34)/4min-	Free	Pre-exercise Rowing Up 3km 300m-hard/200m-easy x 8 x 2. REST 15min Down 1.5km	Pre-exercise Bike training 2min-on/5min-Free x 3. REST 15min	Free
PM	Strength + Ergo 15min	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 9km SR:22-24 + 6km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 15km SR:20-22	Free	Free
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
AM	Pre-exercise Strength + Ergo 15min	Pre-exercise Rowing 6km SR:24-26 + 6km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m-hard (SR:Race Pace - 2)/1500m-easy x 3 + 3km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free
PM	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 2min/5min- Free x 3 x 2 REST 15min	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength Training@NTC (戸田) (選考が終わった選手を 含む)	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
AM	Pre-exercise Ergo 2000m T.T. + 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 6km SR:24-26 + 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 28km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m-hard (SR:Race Pace - 2)/1500m-easy x 3 + 12km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 2min/5min- Free x 3 x 2 REST 15min	Free	Free
PM	Strength Training@NTC (戸田)	Pre-exercise Rowing 28km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength Training@NTC (戸田)	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free	Free
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
AM	Pre-exercise Rowing 28km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 8km SR:24-26 + 16km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m-hard (SR:Race Pace - 2)/1500m-easy x 3 + 12km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 4km SR:26-28 + 20km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 28km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 45sec MAX/5min-Free x 4 x 2. REST 15min	Free
PM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength +Ergo 15min	Pre-exercise Rowing 28km SR:20-22	Pre-exercise Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength +Ergo 15min	Free
	3月30日	3月31日					
AM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 6km SR:24-26 + 18km SR:20-22					
PM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength +Ergo 15min					

3月の予定

9日(月) 18:00- MTG

戸田国立艇庫 2階

DPS Trial 手順

