

2015年シーズン 4月トレーニング計画 for U23(予定)

	月	火	水	木	金	土	日	
	4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	
AM			Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace)/10 strs-easy x 5を含む	Pre-exercise Rowing Up 3km 750m-on (MAX)/750m-easy x 4 x 2, REST 15min + 9km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 30sec-on/30sec-Free x 6 x 2, REST 15min	Free	
PM			Free	Strength Training (@戸田 NTC)	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free	
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	
AM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 12km SR:20-22 + Bike Training 2min-on/5min-Free x 3	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Bike training 30sec-on/30sec-Free x 6 x 2, REST 15min	Free	
PM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Strength Training (@戸田 NTC)	Free	
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	
AM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace)/10 strs-easy x 5を含む	Pre-exercise Rowing 6km SR:24-26 + 18km 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 21km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Strength Training@JISS	Free	
PM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22 MTG@18:00- 代表者会議 @国立艇庫2階	Strength Training@戸田 NTC	Free	Pre-exercise Rowing 21km 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-on/5min-Free x 3 x 2, REST 15min	Free	
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	
AM	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 24km 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 21km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m-hard (SR:Race Pace - 2)/1500m-easy x 3 + 9km SR:20-22	Free	Free	
PM	Pre-exercise Rowing Up 4km DPS Trial 8km (枠外参照) + 8km SR:20-22	Strength Training@戸田 NTC	Free	Pre-exercise Rowing 18km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 30km SR:20-22	Free	Free	
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日				
AM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 6km SR:24-26 + 18km 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				
PM	Pre-exercise Rowing 27km SR:20-22	Pre-exercise Strength +Ergo 15min	Free	Pre-exercise Rowing 21km SR:20-22				

DPS Trial 手順

