

2015年シーズン 5月トレーニング計画 for シニア(予定) ※詳細は合宿時にお伝えします。

	月	火	水	木	金	5月1日	5月2日	5月3日
AM					Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Strength Training	Free	
PM					Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Bike Training 15sec-on (MAX)/15sec-off x 8 x 2, REST 20min	Free	
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	
AM	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m (SR: Race Pace - 6) x 5, REST 5min, Down 3km	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-20min-10min-20min (SR:20-24-26-20-24-20)	Pre-exercise Rowing 21km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m-hard (SR:Race Pace - 2)/1500m-easy x 3 + 12km SR:20-22	Strength Training@JISS	Free	
PM	Pre-exercise Rowing Up 3km 10sec-MAX/50sec-off x 10 x 2, REST 20min, Down 3km	Pre-exercise Strength Training	Free	Pre-exercise Strength Training@JISS	Pre-exercise Rowing Up 3km DPS Trial 6km (枠外参照) + 6km SR:20-22	Bike Training 15sec-on (MAX)/15sec-off x 8 x 2, REST 20min	Free	
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	
AM	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Pre-exercise Rowing Up 3km 1min-MAX/1min-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	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 20min (SR: Race Pace - 10) x 2, REST 10min	Strength Training@JISS	Rowing Up 3km 40sec-on/80sec-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	
PM	Pre-exercise Rowing Up 3km 10sec-MAX/50sec-off x 10 x 2, REST 20min, Down 3km	Pre-exercise Strength Training@JISS	Free	Pre-exercise Strength Training@JISS	Pre-exercise Rowing Up 3km DPS Trial 6km (枠外参照) + 6km SR:20-22	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	
AM	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Rowing 12km SR:20-22	Rowing Up 4km 500m (Race Pace)/500m-easy x 6 Down 4km	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	軽量級	軽量級	軽量級	
PM	Rowing 6km SR:20-22 30sec-MAX/30sec-off x 6 3km SR:20-22	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Rowing 12km SR:20-22	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	軽量級	軽量級	軽量級	
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
AM	Free	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 3000m-hard/1500m-easy x 3 Down 3km	Pre-exercise Rowing Up 3km 2min-hard (SR:30-34)/2min-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	Strength Training	Free	
PM	Free	Pre-exercise Strength Training@JISS	Free	Pre-exercise Rowing 21km SR:20-22	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Pre-exercise Bike Training 15sec-on (MAX)/15sec-off x 8 x 2, REST 20min	Free	

DPS Trial 手順

