

2015年シーズン 6月トレーニング計画 for WC組

※WCの遠征に参加しない「ユニバーシアード組」のスケジュール等については、合宿時にお伝えします。

	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	月	火	水	木	金	土	日
AM		Pre-exercise Rowing Up 4km 1min-on (Race Pace)/1min-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	Pre-exercise Rowing Up 4km 1000m-on (Race Pace)/250m-easy/750m-on (MAX) x 4, RES% 5min, Down 3km	off	Pre-exercise Rowing 90min SR:20-22	Pre-exercise Strength Training@JISS	Free
PM	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Strength Training@JISS	Pre-exercise Rowing Up for Race 2000m x 2, SR: Race Pace REST 15min Down 4km	Strength Training@JISS	Pre-exercise Rowing Up 3km 1500m (SR: Race Pace - 4) x 4, REST 5min, Down 3km	Pre-exercise Bike Training 15sec-on (MAX)/15sec-off x 8 x 2, REST 20min	Free
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
AM	Pre-exercise Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Pre-exercise Rowing 90min SR:20-22	Pre-exercise Rowing Up 3km 750m-on (Race Pace)/250m-easy/500m-on (MAX) x 4, RES% 5min, Down 3km	(Rowing Up for Race 2000m x 2, SR: Race Pace REST 15min Down 4km)←可能なら	バレーゼ(イタリア)へ移動	リギング	Rowing Up 4km 1000m-on (Race Pace)/250m-easy/750m-on (MAX) x 4, RES% 5min, Down 3km
PM	Pre-exercise Rowing Up 3km 10sec-MAX/50sec-off x 10 x 2, REST 20min, Down 3km	Strength Training@JISS	off	off	off	Rowing 60mn SR:20-22	Rowing Up for Race 2000m x 2, SR: Race Pace REST 15min Down 4km
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
AM	Rowing Up 4km SR:20 (4min or 1000m)-24 (4min or 1000m)-28 (3min)-30 (2min)-MAX (20strokes) Down 4km	Rowing Up 3km 1min-MAX/1min-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	Rowing Up 4km SR:20 (4min or 1000m)-24 (4min or 1000m)-28 (3min)-30 (2min)-MAX (20strokes) Down 4km	WC II	WC II	WC II	WC II
PM	Rowing Up 3km 10sec-MAX/50sec-off x 10 x 2, REST 20min, Down 3km	Rowing 8km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む	Rowing 8km SR:20-22 30strs-hard (Race Pace) /10strs-easy x 4を含む				
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
AM	プジアーノ(イタリア)へ移動	off	Rowing 30min-20min-10min-30min (SR:20-24-26-20)	Rowing Up 4km 1000m-on (Race Pace)/250m-easy/750m-on (MAX) x 4, RES% 5min, Down 3km	Rowing 90min SR:20-22	Strenght or Ergo 60min	Rowing Up 4km 1000m-on (Race Pace)/250m-easy/750m-on (MAX) x 4, RES% 5min, Down 3km
PM	off	リギング	Rowing 90min SR:20-22	off	Rowing Up 3km 1min-on (Race Pace)/1min-off x 8 x 2, REST 15min, Down 3km	Rowing Up 4km	Rowing Up for Race 2000m x 2, SR: Race Pace REST 15min Down 4km
	6月29日	6月30日	7月1日				
AM	off	Pre-exercise Rowing 24km SR:20-22	ルツェルン(スイス)へ移動				
PM	Rowing Up 3km 10sec-MAX/50sec-off x 10 x 2, REST 20min, Down 3km	off	off				

DPS Trial 手順

