

2015年シーズン 8月トレーニング計画

	月	火	水	木	金	土	日
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
AM	菊池へ移動	Rowing 90min SR:20-22	Rowing Up 4km 12min (SR:26) + 10min (SR:26) + 8min (SR:26), REST 5min Down 4km	Rowing Up 4km 3min (SR: 32) x 8 REST 2min, Down 2km	Rowing 90min SR:20-22	Rowing Up 4km 750m-on (SR:Race Pace + 2)/250m-easy x 5, Down 4km	Up 4km 2000m x 3 (SR:RacePace- 2), REST 10min or 2000m x 2 (RaceImage), REST 20min, Down 2km
PM	off	Rowing 20min (SR:20)- 20min(SR:22)- 20min(SR:24)	Strength Training	off	Rowing 60min SR:26	Rowing 12km SR:24-26	Rowing 15km SR:20-22
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
AM	off	Rowing Up 4km 1min-on/30sec-off x 8 x 2, REST 15min, SR: RacePace, Down 4km	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (RacePace)/20strs-easy x 4を含む	Rowing Up 2km 3000m-on (SR: RacePace -4)+1000m-easy x 3, REST 5min, Down 2km	Strength Training	Rowing Up 4km 750m-on (SR:Race Pace + 2)/250m-easy x 5, Down 4km	Up 4km 2000m x 3 (SR:RacePace- 2), REST 10min or 2000m x 2 (RaceImage), REST 20min, Down 2km
PM	off	Rowing 15km SR:20-22	Strength Training	off	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (RacePace)/20strs-easy x 4を含む	Rowing 60min SR:22-24	Rowing 12km SR:18-22
	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
AM	off	Rowing Up 4km 1min-on/30sec-off x 8 x 2, REST 15min, SR: RacePace, Down 4km	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (RacePace)/20strs-easy x 4を含む	Rowing Up 2km 3000m-on (SR: RacePace -4)+1000m-easy x 3, REST 5min, Down 2km	Strength Training	Rowing Up 4km 750m-on (SR:Race Pace + 2)/250m-easy x 5, Down 4km	Up 4km 2000m x 3 (SR:RacePace- 2), REST 10min or 2000m x 2 (RaceImage), REST 20min, Down 2km
PM	off	Rowing 15km SR:20-22	Strength Training	off	Rowing 15km SR:20-22 30strs-hard (RacePace)/20strs-easy x 4を含む	Rowing 60min SR:22-24	Rowing 12km SR:18-22
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
AM	Rowing 60min SR:20-22	Rowing 60min SR:24-26	移動	移動	Rowing 12km SR:22-26	Rowing 15km SR:20-22	Rowing Up 4km 2000m x 2 (Race Image), REST 20min, Down 2km
PM	Rowing Up 4km 1000m x 3 (SR: Race Pace + 2-4), REST 10min, Down 2km	移動	移動	移動	Rowing Up 4km 30 Strokes-hard/5 Strokes-easy x 12 x 2 SR:MAX, Down 4km	Rowing 60min SR:22-24	off
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
AM	off	Rowing Up 4km 500m x 4 SR: Race Pace, REST 5min, Down 2km	移動	Rowing Up 4km レースイメージ 500m x 3 (SR: RacePace), REST Enough	Rowing レースイメージ 500m x 3 (SR: RacePace), REST Enough	↑レース前調整	↑レース前調整
PM	off	Rowing 15km SR:20-22	Rowing 12km SR:18-22	Rowing 12km SR:20-22 30strs-hard (RacePace)/20strs-easy x 4を含む	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整
	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
AM	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	
PM	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	↑レース前調整	

↑レース前調整 Rowing Fartlek: SR:20(4min or 1000m)-24(4min or 1000m)-28(3min)-30(2min)-MAX(20strokes)or 8km SR:20-24 or off