

2015年10月リオ・デ・ジャネイロオリンピック日本代表1次選考合宿スケジュール(予定) 【男子】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
EM(朝食前)							
AM			トライアル	Ergo2000m	Running(15min) + コアトレ Rowing 30km SR:20-22	Running(15min) + コアトレ Rowing 30km SR:20-22	Running(15min) + コアトレ OFF
PM			MTG	Pre-exersice + Rowing 27km SR:20-22 250m-hard (Race Pace)/250m-easy x 6を含む	Pre-exersice + Rowing 30km SR:20-22	Strength@戸田NTC +WattBike 20sec-on (180% 3min Score)/10sec-off x 8 2015シニア代表: 14:00- U23・その他: 16:00-	OFF (各自Pre-exersice)
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日		
EM(朝食前)		Running(15min) + コアトレ		Running(15min) + コアトレ	Running(15min) + コアトレ		
AM	1500m T.T.	Rowing 30km SR:20-22	3000m T.T.	①Rowing 8:00- 6km SR:24-26 + 9km SR:20- 22 ②Rowing 10:30- 24km SR20-22	Rowing 30km SR:20-22 or T.T.(予備) MTG		
PM	Strength@戸田NTC +WattBike 3min Trial 2015シニア代表: 14:00- U23・その他: 16:00-	Pre-exersice + Rowing 27km SR:20-22	Strength@戸田NTC +WattBike 20sec-on (180% 3min Score)/10sec-off x 8 2015シニア代表: 14:00- U23・その他: 16:00-	Pre-exersice + Rowing 20km SR:20-22			