

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) 【女子】

	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 21km SR:20-22 +Strength	Running(15min) + コアトレ Rowing 15km SR:20-22 +Strength	Running(15min) + コアトレ OFF
PM			MTG	Rowing 15km SR:20-22 +Strength	Rowing 15km SR:20-22 +Wattbike 20sec-MAX/10sec-off x 8	Rowing 27km SR:20-22	OFF
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日		
EM(朝食前)							
AM	1500m T.T.	Running(15min) + コアトレ Rowing 18km SR:20-22 +Strength	3000m T.T.	Running(15min) + コアトレ Rowing 21km SR:20-22 +Strength(長畑さん)	Running(15min) + コアトレ Rowing 18km SR:20-22 +Strength or T.T.(予備) MTG		
PM	Rowing 27km SR:20-22	Wattbike 3min Trial + Rowing 18km SR:20-22 +Strength(長畑さん)	Rowing 27km SR:20-22	Rowing 20km SR:20-22			