

2015年11月リオ・デ・ジャネイロオリンピック日本代表2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
			11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
EM(朝食前)					Running(15min) + コアトレ	Running(15min) + コアトレ	Running(15min) + コアトレ
AM			トライアル	Ergo2000m	Rowing 30km SR:20-22	Rowing 30km SR:20-22	Rowing 27km SR:20-22
PM			MTG	Pre-exersice + Rowing 27km SR:20-22 250m-hard (Race Pace)/250m-easy x 6を含む	Pre-exersice + Rowing 27km SR:20-22	Strength@戸田NTC(長畑さん) +WattBike 20sec-on (180% 3min Score)/10sec-off x 8 14:00- 一部メンバー: JISS 15:00-	OFF (各自Pre-exersice)
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日		
EM(朝食前)		Running(15min) + コアトレ		Running(15min) + コアトレ	Running(15min) + コアトレ		
AM	3000m T.T.	Rowing 30km SR:20-22	1500m 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			