

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)【女子】

	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
AM			トライアル	Ergo2000m	Rowing 21km SR:20-22 +Strength	Rowing 15km SR:20-22 +Strength	Rowing 24km SR:20-22 +Strength
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
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日		
AM	3000m T.T.	Rowing 18km SR:20-22 +Strength	1500m T.T.	Rowing 21km SR:20-22 +Strength(長畑さん)	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			