

**U19 menu 2019/01/01-01/31**

	Mon 12/31	Tue 1/1	Wed 1/2	Thu 1/3	Fri 1/4	Sat 1/5	Sun 1/6
Menu 1	off	off	off	off	15km B1	15km B1 Core Training	18km B2 2 x 6km
Menu 2	off	off	off	off	off	C2 x 2	off
	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13
Menu 1	off	12km B1 CoreTraining	off	off	off	15km B1 Core Training	Ergo B2 2 x 6km
Menu 2	12km B1 CoreTraining	C2 x 3	15km B1 CoreTraining	off	12km B1 Core Training	C2 x 3	off
	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20
U19合宿							
Menu 1	20km B1	18km B1	18km B2 2 x 6km	15km B1 CoreTraining	18km B2 2 x 6km	15km B1 Core Training	off
Menu 2	C2 x 3	off	off	18km B1	15km B1 Core Training	off	off
	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
Menu 1	off or Active Rest	18km B1	Active Rest	12km B6 (10strs x 6)	Active Rest	12km B6 (10 strs x 6)	8km B1 4 start + 10 strs
Menu 2	off		off	off	off	off	off
	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
Menu 1	12km B6 (10strs x 6)	15km B4 1km-0.5km- 0.5km	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 2	8km B1	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 1
Menu 2	8km B1	8km B1	8km B1	8km B1	off	off	off
	2/4						
Menu 1	2000m Ergo T.T.						
Menu 2	off						

\*本メニューをターゲットとし、各チームの状況に応じて調整してください。  
 選手の疲労度合いによりトレーニングボリュームを調整ください。  
 トレーニングの質の向上を目指していただければと思います。  
 なお、学年により以下のトレーニング内容を標準的なものと想定しています。

1年生	1 モーション12km程度まで
2年生	1 モーション15-18km程度
3年生	1 モーション18km程度
Strength Training	週2モーション
エルゴ・バイク (可能なら)	週1モーション