

U19 menu 2019/04/01-06/02

	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	5/10	4/7
Menu 1	off	off	12km B1	Active Rest	12km B1	15km B1	12km B1
Menu 2	Active Rest	Active Rest	off	off	Run or Bike 60min	Active Rest	off
	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14
Menu 1	off	18km B2 (30' x 2)	15km B1	18km B1	18km B2 (30' x 2)	15km B1	20km B1
Menu 2	Active Rest	Run or Bike 60min	C2 x 2	off	Run or Bike 60min	C2 x 3	off
	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21
Menu 1	off	18km B2 (30' x 2)	15km B1	15km B1	18km B2 (30' x 2)	15km B1	15km B1
Menu 2	Active Rest	Run or Bike 60min	C2 x 2	off	Run or Bike 60min	C2 x 3	off
	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28
Menu 1	To FRA	off	15km B2 (30' x 2)	15km B6 (10strs x 6)	12km B5 500m x 1	12km B6 (10strs x 6)	15km B4 1km-0.5km-0.5km
Menu 2	off	Rigging		12km B1 Drills		Active Rest or Drills	
	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
Menu 1	To Munich	Rigging	12km B1	12km B6 (10strs x 6)	12km B5 500m x 1	Race	Race
Menu 2		12km B5 500m x 2	Active Rest or Drills			Race	Race
	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
Menu 1	To JPN	off	Active Rest	off	Active Rest	12km B1	12km B1
Menu 2	off	off	off	off	Run or Bike 60min	C2 x 3	off
	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
Menu 1	off	15km B2 (30' x 2)	12km B5	To Mihama	15km B4 1km-0.5km-0.5km	12km B1	12km B5 500m x 2
Menu 2	Active Rest	Run or Bike 60min		12km B6 (10strs x 6)			
	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
Menu 1	12km B1	12km B6 (10strs x 6)	12km B5 500m x 1	Race	Race	Race	Race
Menu 2				Race	Race	Race	Race
	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
Menu 1	off	off	Active Rest	To Mihama	18km B2 (30' x 2)	15km B1	18km B1
Menu 2	off	Run or Bike 60min	off	12km B1	Run or Bike 60min	C2 x 3	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