

Seat races 2023 03月 Menu

20/03	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03	26/03
off	B1 free	B1 free	B1 free	30' B1	30' B1 free	30' B1 free
				C2 x2	2x20' B2	90' B1
		Core			Core	

27/03	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04	02/04
45' B1	45' B1	30' B1 free	45' B1	45' B1		45' B1
100' B1	C2x3	120' B1	2x30' B2	C2x3		100' B1
Core	90' B1		Core	90' B1	90' B1	90' B1

03/04	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04	09/04
45' B1	45' B1	45' B1	45' B1	30' B1 free	45' B1	45' B1
100' B1	C2 x3	100' B1	2x30' B2	120' B1	C2 x3	2x30' B2
	90' B1	90' B1	Core		90' B1	Core

10/04	11/04	12/04	13/04	14/04	15/04	16/04
30' B1 free	45' B1	45' B1	30' B1 free	30' B1 free	30' B1 free	30' B1
100' B1	B4 2k x2(24/26/28/30)	90' B1 + B6	90' B1 + B6	2x1000m (sr32/sr36)	60' B1 + B6	B5 1x500m
	80' B1	Core		B1 free		B1 free

17/04	18/04	19/04	20/04	21/04	22/04	23/04
Seat Races			off	B1 free	B1 free	B1 free

SBS後、5日間の回復期間。
2週間半のベーストレーニング。
シートレースに向けた準備とシートレース。

"C2、B2トレーニング中は強度のコントロールを行う。
ハードワークの後のアクティブリカバリー(B1)を素早く行う。"