

Senior training menu

07/07	07/08	07/09	07/10	07/11	07/12	07/13
90' B1 (⊙30' - ⊙60')	2 x 30' B2 ergo	120' B1-⊙ Bike Run mix	B3 3x3000m (20-22-24)	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	ergo 6x3'(90%) /90"off	
Core	B1 free		70' B1	Core	B1 free	

07/14	07/15	07/16	07/17	07/18	07/19	07/20
90' B1 (⊙30' - ⊙60')	2 x 30' B2 ergo	120' B1-⊙ Bike Run mix	B3 3x3000m (22-24-26)	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	ergo 8x3'(90%) /90"off	
Core	B1 free		70' B1	Core	B1 free	

07/21	07/22	07/23	07/24	07/25	07/26	07/27
70' B1-⊙	積込 戸田→田瀬	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	B3 3x2000m (26-28-30)	70' B1-⊙	ergo 8x3'(90%) /1"off	100' B1 (⊙30' - ⊙70')
Core				Core		
	Setting + 70' B1-⊙	2 x 40' ergo (lac)		B1 free	70' B1	

07/28	07/29	07/30	07/31	08/01	08/02	08/03
ergo 8x30"(max) / 4' B1	70' B1-⊙	1 x 30' ergo (lac)	ergo 8x30"(max) / 4' B1	70' B1-⊙	60' B1-⊙ + B6	30' B1-⊙
	Core	70' B1-⊙		Core		2x1000m (sr32/36)
70' B1		B1 free	70' B1			B1 free

08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	08/09	08/10
60' B6	B1 free	2k TT	1 x 30' ergo (lac)	100' B1 (⊙30' - ⊙70')	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	
	B5 1x500m		70' B1-⊙			
	free	70' B1-⊙	B1 free		Core	

08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	08/17
100' B1 (⊙30' - ⊙70')	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	2 x 30' B2 ergo	120' B1-⊙ Bike Run mix	90' B1 (⊙30' - ⊙60')	B3 3x3000m (20-22-24)	
	Core	70' B1		Core	B1 free	

【 7-8月トレーニング 】

目的: B1/B2/B3トレーニングでの有酸素能力の改善、Coreトレーニングでのフィジカル向上、怪我の予防
スピードトレーニングでのフィジカルの上昇、スピードへの順化、テクニックの上昇

※合宿外B3トレーニングのペースを低くしている理由: B1強度のトレーニングボリュームを確保するため