

Senior training menu

11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
○		○●13:00-15:00	○	○	●7:00-16:00	●
	45' B1 free	120' B1	45' B1	45' B1 free	100' B1	45' B1 free
	Core		6 x 3' (1'30) ergo (2k ergo 85%)	Core		Core
Setting 2 x 30' B2 ergo	70' B1		70' B1 (team boat)		70' B1 (team boat)	

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
	○●13:00-15:00	○	○		●8:00-16:00	●
	45' B1 free	120' B1	45' B1	45' B1 free	120' B1 Bike Run mix	
2 x 30' B2 ergo	Core		6 x 3' (1'30) ergo (2k ergo 85%)	Core		
70' B1	70' B1 (team boat)		70' B1 (team boat)		70' B1	

【 11-12月トレーニング 】

目的 : 基礎的な筋力向上、筋肥大、体組成の改善(除脂肪体重の増加)

方法 : 2か月間、週に3回のCoreトレーニングを実施

InBodyなどを用いて、体組成の変化をモニタリング