

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		45' B1	45' B1 free		45' B1 free
	Core	120' B1	6 x 3' (1'30) ergo (2k ergo 85%)	Core	100' B1	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		45' B1	45' B1 free		
2 x 30' B2 ergo	Core	120' B1	6 x 3' (1'30) ergo (2k ergo 85%)	Core	120' B1 Bike Run mix	
70' B1	70' B1 (team boat)		70' B1 (team boat)		70' B1	

11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
		○	○	○	○●8:30-12:30	○●
90' B1	90' B1	B3 3k (30)	90' B1	5k B1 + 5k B2	5-6k TT ※水上推奨	90' B1
Core	70' B1 + B6		Core		70-90' B1 free	

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07
			○		●	●6:30-16:30
90' B1	90' B1	B5 1x1000m (2k ergo pace)	90' B1	B5 1 x 500m ergo	ergo 2k test	
Core		60' B1	45' B6 ergo		90' B1 free	

12/08	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
○	○	○			●	●
	2 x 40' B1 ergo (lac)	70' B1	100' B1	90' B1	2 x 30' B2 ergo	120' B1 Bike Run mix
Core	70' B1 (team boat)	Core		Core	70' B1 (team boat)	
45' B1 free		45' B1 free		45' B1 free		

12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
		○				●
45' B1 free	70' B1	45' B1 free		45' B1 free	120' B1 Bike Run mix	
Core	インターバル	Core	100' B1	Core		
70' B1 (team boat)		70' B1 (team boat)	B1 free			

12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
			○			
100' B1	2 x 40' B1 ergo (lac)	100' B1	120' B1 Bike Run mix	2 x 30' B2 ergo	100' B1	
Core	70' B1	Core		70' B1	Core	

12/29	12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04
			○			
100' B1	120' B1 Bike Run mix	100' B1		2 x 30' B2 ergo	100' B1	
Core		Core		70' B1	Core	

【 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