

Senior training menu

02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
	○	○				
70' B1	90' B1	B5 1x1000m (2k ergo pace)	70' B1	B5 1 x 500m ergo	ergo 2k test	
Core		60' B1	45' B6 ergo		90' B1 free	

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15
				○	○	○
90' B1	2 x 6k B2	3 x 3k B3 (24/26/28)	90' B1	3 x 5k B2	120' B1 Bike Run mix	
Core	B1 free		Core	B1 free		

02/16	02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22
海の森水上競技場						
70' B1 free 戸田→海の森	45' B1 free	60' B1	6x3'(90%) / 90"off +30' B1	45' B1 free	90' B1	70' B1
	Core	2x30' ergo (lac)		Core		6x3'(90%) / 90"off
4x2k B3 (26/28/30/32)	70' B1		70' B1	B1 free		B1 free

02/23	02/24	02/25	02/26	02/27	02/28	03/01
45' B1 free	100' B1	70' B1	45' B1 free	100' B1	70' B1	
Core		6x3'(90%) / 90"off	Core		8x30" / 3'30 off	
	B1 free	70' B1		70' B1 + B6	70' B1 free	

03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
○	○	○	○		海の森水上競技場	
1 x 30' B2 60' B1	100' B1	70' B1 6x30" / 4'30 off	90' B1	70' B1 + B6	70' B1 free 戸田→海の森	70' B1
Core	70' B1 free		Core		B4 1 x 2k (24-24-28-32)	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15
海の森水上競技場						
3 x 2k B2	B1 free B5 2x500m or 4x30" / 4'30 off	12km B6	B1 free B5 1x500m	SBS	SBS	SBS
45' B1 + B6		free				

【 2-3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
SBSに向けスピードトレーニングにて準備