

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
日付	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
予定など	12月選考						
メニュー1		off	C2 x 3set	15~18km B1	18km B2 (25min x 2)	15~18km B1	C2 x 3set
メニュー2			15~18km B1	15~18km B1			
日付	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
予定など							
メニュー1	off	15km B1	B2 ergo (2x25min)	15km B1	C2 x 3set	*1	*1
メニュー2			15km B1	15km B1		Aerobic exercise B1 (40-60 min)	Aerobic exercise B1 (40-60 min)
日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
予定など							
メニュー1	*1	*1	*1	15km B1	18km B1	C2 x 3set	18km B2 (25min x 2)
メニュー2	Aerobic exercise B1 (40-60 min)	Aerobic exercise B1 (40-60 min)	Aerobic exercise B1 (40-60 min)			15km B1	
日付	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
予定など				VO <sub>2max</sub> test at JISS		1月選考	
メニュー1	off	B2 ergo (2x25min)	12 km B1	VO <sub>2max</sub> test (B4相当)	VO <sub>2max</sub> test (B4相当)	12 km B1	15km B5 (2x500 m)
メニュー2				12 km B1 *2	12 km B1 *2	8~10 km Technical	8~10 km Technical
日付	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
予定など	1月選考						
メニュー1	12km B6 (6x10str)	12 km B5 (1x500 m)	2000 m or 3000 m trial	2000 m or 3000 m trial	Aerobic exercise B1 (40-60 min)	15km B1	C2 x 3set
メニュー2	8~10 km Technical	8~10 km Technical				12 km B1	
日付	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
予定など							
メニュー1	off	B2 ergo (2x25min)	15km B1	C2 x 3set	15km B1	18km B1	C2 x 3set
メニュー2						15km B1	
日付	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
予定など							
メニュー1	off	15km B1	C2 x 3set	15km B1	B2 ergo (2x25min)	18km B1	C2 x 3set
メニュー2						15km B1	

メニュー1のプログラムを優先的に実施し、余裕がある場合にはメニュー2も実施する。

\*1: 年末年始は40-60分程度の有酸素運動 (B1相当) を実施し、12/30-1/3のうち1日は完全休息をとる

\*2: VO<sub>2max</sub>テストはB4に相当するため、測定を実施した場合は午後の距離を調整する。測定を実施しない場合はメニュー2を実施