

U19 menu 2018/10/29-12/2

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4
Menu 1	15km B1 CoreTraining	off	15km B1 CoreTraining	15km B5 2 x 500m CoreTraining	12km B1 CoreTraining	12km B5 1 x 500m CoreTraining	20min Ergo Trial
Menu 2	C1 ① 胸・肩 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ② 脚 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ③ 背中・腹筋 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	off
	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
		20分Ergo <sup>〆</sup> 切					
Menu 1	15km B1 CoreTraining	off	15km B1 CoreTraining	20km B1 CoreTraining	15km B2 (2 x 20min)	20km B1 CoreTraining	20km B2 (2 x 20min) CoreTraining
Menu 2	C1 ④ 腕 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ① 胸・肩 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ② 脚 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ③ 背中・腹筋 (6RM x 3sets x 2 種目)
	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
Menu 1	off	15km B1 CoreTraining	12km B6 (5 x 6) CoreTraining	16km B6 (6 x 6) CoreTraining	15km B5 2 x 500m CoreTraining	12km B1 CoreTraining	12km B5 1 x 500m CoreTraining
Menu 2	off	C1 ④ 腕 (6RM x 3sets x 2 種目)	pf	C1 ① 胸・肩 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	off	off
	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
	6000m T.T.						
Menu 1	6000m T.T.	off	18km B1 CoreTraining	20km B1 CoreTraining	15km B2 (2 x 20min)	18km B1	15km B2 (2 x 30min) CoreTraining
Menu 2		off	C1 ② 脚 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ③ 背中・腹筋 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ④ 腕 (6RM x 3sets x 2 種目)
	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
Menu 1	off	15km B1	18km B1	15km B1	16km B2 (2 x 20min)	15km B1	20km B2 (2 x 30min) CoreTraining
Menu 2	off	C1 ① 胸・肩 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ② 脚 (6RM x 3sets x 2 種目)	off	C1 ③ 背中・腹筋 (6RM x 3sets x 2 種目)	off

\*本メニューをターゲットとし、各チームの状況に応じて調整してください。