

U19 menu 2019/02/01-03/31

	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3
Menu 1	12km B6 (10strs x 6)	15km B4 1km-0.5km- 0.5km	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 2	8km B1	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 1
Menu 2	8km B1	8km B1 Core Training	off	8km B1	off	off	off
	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
Menu 1	2000m Ergo T.T.	Active Rest	Active Rest	Active Rest	JPN to AUS	Rigging	30' Walking + 15km B1
Menu 2	off	off	off	off		12km B1	15km B1 Core Training
	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
U19 AUS合宿							
Menu 1	Active Rest	18km B1	18km B2 2 x 6km	15km B1 Core Training	30'Walking +18km B1	18km B2 25' x 2	30' Walking + 15km B1 Core Training
Menu 2	off	20km B1	off	18km B1	15km B1 or C2 x2	off	off
	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
Menu 1	AUS to JPN	Active Rest	Active Rest	15km B1	12km B1 (10strs x 6)	15km B1 (10strs x 6)	12km B1 (10strs x 6)
Menu 2		off	off	C2 x 2	off	12km B1 (start + 10 strs)	8km B1
	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3
Menu 1	off	18km B2 (2km x 4)	15km B1	15km B2 (2km x 4)	15km B2 (2km x 4)	15km B6 (10strs x 6)	12km B5 500m x 1
Menu 2	off	15km B1 (10strs x 6)	C2 x 2	off	15km B1	15km B1	off
	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Menu 1	12km B6 (10strs x 6)	15km B4 1km-0.5km- 0.5km	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 2	12km B1 (10strs x 6)	12km B6 (10 strs x 6)	12km B5 500m x 1
Menu 2	off	8km B1	8km B1	8km B1	off	off	off
	3/11	3/12	3/13	9/18	3/15	3/16	3/17
Menu 1	代表選考レース	代表選考レース	Active Rest	Active Rest	Active Rest	12km B1 Core Training	15km B1 Core Training
Menu 2			off	off	off	12km B1	off
	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
Menu 1	off	18km B1	18km B1	18km B2 (30' x 2)	15km B1	18km B1 Core Training	20km B1
Menu 2	off	C2 x 2	15km B1	off	C2 x 2	15km B1	off
	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
Menu 1	off	15km B1	18km B2 (30' x 2)	18km B1	15km B1	18km B2 (30' x 2)	20km B1
Menu 2	off	C2 x 2	Active Rest	off	C2 x 2	Active Rest	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。
 選手の疲労度合いによりトレーニングボリュームを調整ください。
 トレーニングの質の向上を目指していただければと思います。
 なお、学年により以下のトレーニング内容を標準的なものと想定しています。

1年生	1モーション12km程度まで
2年生	1モーション15-18km程度
3年生	1モーション18km程度
Strength Training	週2モーション
エルゴ・バイク (可能なら)	週1モーション