

U19 menu 2019/06/03-08/11

	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
Menu 1	off	15km B2 (20' x 2)	15km B1	off	18km B2 (20' x 2)	15km B1	15km B1
Menu 2	off (Active Rest)	Run or Bike 60min	C2 x 2	18km B1	15km B1	C2 x 3	off
	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
Menu 1	off	off	15km B1	15km 2 x 500m	12km 6 x 10strs	12km 1 x 500m	Race
Menu 2	off (Active Rest)	15km B1	18km B1	off	15km B1	Active Rest	off
	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
Menu 1	off	Active Rest	15km B1	off	18km B2 (20' x 2)	15km B1	15km B1
Menu 2	off (Active Rest)	Active Rest	C2 x 2	15km B1	15km B1	C2 x 3	off
	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
Menu 1	off	15km B2 (20' x 2)	15km B1	off	18km B2 (20' x 2)	15km B1	15km B1
Menu 2	off (Active Rest)	Run or Bike 60min	C2 x 2	15km B1	15km B1	C2 x 3	off
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
Menu 1	off	15km B1	15km B1	15km B1	18km B2 (20' x 2)	15km B1	15km B1
Menu 2	off (Active Rest)	Run or Bike 60min	C2 x 2	Active Rest	off	C2 x 3	off
	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
Menu 1	off	15km B2 (20' x 2)	18km B1 500m x 1	20km B1 6 x 10Strs	18km B1 6 x 10Strs	off	off
Menu 2	off (Rigging)	20km B1	off	15km B1	off	Active Rest	off
	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
Menu 1	off	15km B1	off	18km B1	off	15km B4 1500m or 2000m Progr.	off
Menu 2	off (Active Rest)	Run or Bike 60min	15km B1	15km B1 6 x 10Strs	15km B1 2 x 500m	off	off
	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
Menu 1	12km B1 1 x 500m	2000m Trial	15km B1 6 x 10Strs	18km B2 (1500m x 4)	off	15km B4 1500m or 2000m Progr.	16km 8 x 10Strs
Menu 2	off	15km B1 6 x 10Strs	Active Rest	15km B1 6 x 10Strs	off	Active Rest	15km B1
	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
Menu 1	15km 8 x 10Strs	15km B4 2000m Progr	15km B1	15km B1	15km B2 (15' x 2)	15km B1 6 x 10Strs	15km 2 x 500m
Menu 2	off	off	Active Rest	off	15km B1 6 x 10Strs	Active Rest	off
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
Menu 1	12km 6 x 10strs	12km 1 x 500m					
Menu 2	Active Rest	Active Rest					

*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