

Senior / WUG training menu (January camp)

12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
			○			
90'-120' B1 (Row Run Bike mix) 6-7session/week B2 or B3 1session/week Core 2session/week						
01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11	01/12
			○		○●9:00-16:00	
2 x 30' B2 ergo	70-90' B1	90' B1	Fitness test @JISS	70-90' B1	100' B1	60' B1 + 30' B2
B1 free	Core		B1 free	Core		B1 free
01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18	01/19
		○	○●13:00-15:00	○	○	○●
B3 3 x 2k (26/28/30)	100' B1	70-90' B1	B4 2000m (24-24-28-32)	90' B1	70-90' B1	B5 1 x 500m 4 x 250m
	Core	60' B1 + B6		Core	45' B1 + B6	
01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
○	○	○	○	○	○	
90' B1	B5 1 x 500m	2k	2k	70-90' B1	90' B1	
45' B1 + B6	B5 1 x 500m	2k	2k			
01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01	02/02
100' B1	90' B1	120' B1 Row Bike Run mix	2 x 30' B2 ergo	90' B1	120' B1 Row Bike Run mix	
70' B1 free	Core		70' B1 free	Core		
02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09
90' B1	90' B1	B5 2x1000m (2k pace)	70' B1		ergo 2k test	120' B1 Row Bike Run mix
Core		60' B1 free	45' B1 + B6	B5 1 x 500m	70' B1 free	

【1月合宿】

目的：フィットネステスト及び2kレースでの現状確認・評価

B1/B2をベースとしたトレーニングでの土台作りに加え、2kレースに向けた準備を行う。