

Senior training menu (December camp)

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/01
○	○	○	○	○	●	●
90' B1	120' B1 Row Bike Run mix	2 x 30' B2 ergo	90' B1	120' B1 Row Bike Run mix	6 x 3' (1'30) ergo (2k target 85%)	
70' B1 free	Core		70' B1 free	Core	70' B1 free	

12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
			○		●	●
2 x 30' B2 ergo	100' B1	B5 2x1000m (2k pace)	90' B1	B5 1 x 500m	ergo 2k test @virtual ergo	
Core		60' B1 free	45' B1 + B6		70' B1 free	

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
		○			●	●
(各自)70' B1 free	2 x 40' ergo (lac)	70-90' B1	90' B1	70-90' B1	2 x 30' B2 ergo	120' B1 Bike Run mix
Core	70' B1	Core circuit		Core	70' B1	

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
	○					
2 x 40' ergo (lac)	B3 3 x 2k (24-26-28)	70-90' B1	90' B1	70-90' B1	150' B1 Row Bike Run mix	2 x 30' B2 ergo or ergo 5k test
Core	B1 free	Core circuit		Core	free	

12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
			○			
90'-120' B1 (Row Run Bike mix) 5-6session/week Core 2session/week						

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						

【12月合宿】

目 的：フィジカル強化・怪我の予防

Coreトレーニングや陸上トレーニングをメインとしたフィジカル強化の2週間としております。

●Coreトレーニング

「パフォーマンスの向上・怪我の予防」を目的に、JISSのトレーニング指導員にサポートいただきながら、基本的な筋力の向上および関節可動域を広げるエクササイズを取り入れていきます。

●陸上トレーニング

「トレーニングの実効性」を目的に、血中乳酸濃度の測定を行いながら、トレーニングターゲットの明確化(B1・B2の強度(Watt)及び心拍数)を行っていきます。