

Senior training menu (camp)

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	

02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
90' B1	2 x 30' B2	100' B1	B3 3x2000m (24-26-28)	Core	100' B1	30' B1
Core	B1 free		B1 free	60' B1	80' B1	B4 3 x 2000m
						70' B1

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23
90' B1	100' B1	30' B1	150' B1	90' B1	2 x 30' B2 or 5x3'(90%) /2'off	
		3x1250m (24-32/26-34/28-36)	Row Bike Run mix			
	Core	B1 free		Core	B1 free	

【2月合宿】

目的：トレーニングボリュームの確保、レースに向けた準備

※2月22日、2月25日は、各自いずれかのメニューを選択することとしています。ベーシックなB2・B3トレーニングもしくは、高強度トレーニング、それぞれ課題に応じて選択してください。

02/24	02/25	02/26	02/27	02/28	03/01	03/02
100' B1	B3 3x2000m (26-28-30) or 6x3'(90%) /2'off	110' B1		30' B1	100' B1	60' B1 + B6
				2-4x1000m (RP)		
Core	B1 free		Core	B1 free	B1 free	

03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09
30' B1						30' B1
B5 1x500m	2k TT	70' B1	90' B1	2 x 30' B2	90' B1	3x1250m (24-32/26-34/28-36)
free	2k TT		Core	70' B1 free		B1 free

03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
90' B1	90' B1 + B6	30' B1	移動	30' B1		
		2x1000m (32/36)		B5 1x500m		
Core		B1 free	60' B1 + B6	free	SBS	SBS

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23
SBS		90' B1	B3 2x2000m (26/28) + B1	30' B1	80' B1 + B6	30' B1
				2x1250m (24-32/28-36)		2x1000m (32/36)
		60' B1 + B6		Core		B1 free

03/24	03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30
60' B1 + B6	30' B1					
	B5 1x500m	Seat race	Seat race			
	free					

【3月合宿】

目的：ナショナルチーム選抜、世界と戦うクルーの確認。