

Senior training menu

05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	06/01
	45' B1-①	90' B1 (①30' - ②60')	120' B1-① Bike Run mix	45' B1-①	120' B1-① Bike Run mix	90' B1 (①30' - ②60')
	Core			Core		
		B1 free		B1 free		JPN-FRA

06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
JPN-FRA	30' B1-① + 30' B2 + 30' B1-①	90' B1 (①30' - ②60')	2 x 6k B2	90' B1 (①30' - ②60')	45' B1-①	90' B1 (①30' - ②60')
					B3 3x2000m (26-28-30)	
Setting	Core		45' B1-① + B6	Core		B1 free

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15
3 x 2k B2	30' B1-①	12km B6	B1 free	World Cup @Varase	World Cup @Varase	World Cup @Varase
	B5 2x500m	FRA-ITA	B5 1x500m			
6x30"(max) / 4' B1						
		Setting				

06/16	06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22
	90' B1 (①30' - ②60')	45' B1-①	100' B1 (①30' - ②70')	45' B1-①	90' B1 (①30' - ②60')	45' B1-①
		6x3'(90%) /2'off		B4 2x2k		6x3'(90%) /2'off
	Core	B1 free		B1 free	Core	

06/23	06/24	06/25	06/26	06/27	06/28	06/29
6x30"(max) / 4' B1	30' B1-①	12km B6	B1 free	World Cup @Lucerne	World Cup @Lucerne	World Cup @Lucerne
	2x1000m (sr32/36)	FRA-ITA	B5 1x500m			
		Setting				

06/30	07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06
	FRA-JPN		70' B1-①	70' B1-①	120' B1-① Bike Run mix	
FRA-JPN				Core		

【 6月トレーニング 】

目的: 今シーズンはじめての国際大会に向けた準備を行う。

ナショナルチームクルーでのトレーニング再開と同時に段階的にそれぞれの大会に向け必要な準備を計画。