

U23 training menu

12/08	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
○	○	○			●	●
	2 x 40' B1 ergo (lac)	70' B1	100' B1	90' B1	2 x 30' B2 ergo	120' B1 Bike Run mix
Setting + 70' B1	70' B1 (team boat)	Core 45' B1 free		Core 45' B1 free	70' B1 (team boat)	

12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
		○				●
45' B1 free	70' B1	60' B1	60' B1	Fitness test	120' B1 Bike Run mix	
Core	インターバル					
70' B1 (team boat)		70' B1 (team boat)	B1 free			

12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
			○			
100' B1	2 x 40' B1 ergo (lac)	100' B1	120' B1 Bike Run mix	2 x 30' B2 ergo	100' B1	
Core	70' B1	Core		70' B1	Core	

12/29	12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04
			○			
100' B1	120' B1 Bike Run mix	100' B1		2 x 30' B2 ergo	100' B1	
Core		Core		70' B1	Core	

【 12月トレーニング 】

目的 ： 基礎的な筋力向上、筋肥大、体組成の改善（除脂肪体重の増加）

方法 ： 週に3回のCoreトレーニングを実施

InBodyなどを用いて、体組成の変化をモニタリング