

U23 training menu

【Crew JAPANチャレンジタイムトライアル参加者】

01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11
				○		●
2x 6k B2	90' B1	Fitness test	90' B1	45' B1 free Core	100' B1	60' B1 4 x 2k B3 (24/26/28/30-32)
70' B1		90' B1	70' B1 free		70' B1 (team boat)	

01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18
			○●13:00-15:00			
100' B1	45' B1 free Core	2x 6k B2	90' B1	45' B1 free Core		60' B1 B4 2x2000m (24-24-28-32)
70' B1 (team boat)	70' B1 free		70' B1 + B6			

01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25
				○	○	○
45' B1 free Core	B5 1x 1000m 1x 750m 1x 500m	90' B1	B5 1 x 500m	2k	2k	
70' B1 (team boat)		45' B1 + B6		2k	2k	

01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01
○●	○	○				
100' B1	2x 40' B1 ergo	2x 6k B2	90' B1	2x 30' B2 ergo	100' B1	3 x 3k B3 (24/26/28)
Core	70' B1		Core	70' B1		

【通常トレーニング】

01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11
				○		●
2x 6k B2	90' B1	Fitness test	90' B1	45' B1 free Core	100' B1	60' B1 4 x 2k B3 (24/26/28/30-32)
70' B1		90' B1	70' B1 free		70' B1 (team boat)	

01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18
			○●13:00-15:00			
100' B1	45' B1 free Core	2 x 30' B2 ergo	90' B1	45' B1 free Core		60' B1 3 x 3k B3 (24/26/28)
70' B1 (team boat)	70' B1 free		70' B1 + B6			

01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25
				○	○	○
100' B1	2x 40' B1 ergo	3x 5k B2	90' B1	90' B1	120' B1 Bike Run mix	
Core	70' B1		Core	70' B1 + B6		

01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01
○●	○	○				
100' B1	2x 40' B1 ergo	2x 6k B2	90' B1	2x 30' B2 ergo	100' B1	3 x 3k B3 (24/26/28)
Core	70' B1		Core	70' B1		

【1月トレーニング】

目的: B1/B2/B3トレーニングでの有酸素能力の改善、Coreトレーニングでのフィジカル向上、怪我の予防
2kタイムトライアルにて、現状把握および課題の確認