

## 2014年 1月 U19強化合宿

1月18日(土)		1月19日(日)		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		
		6:00	起床・散歩ジョギング等	6:00	起床・散歩ジョギング等	6:00	起床・散歩ジョギング等	6:00	起床・散歩ジョギング等	6:00	起床・散歩ジョギング等			
		7:00	朝食	7:00	朝食	7:00	朝食	7:15	朝食	7:00	朝食 *男子はJISSへ移動。 体力測定後、解散		女子 体力測定 測定後、随時解散。	
		9:30	トレーニング 16km~20km SR20~22 300m-hard/200m-easy ×6を含む。	9:30	トレーニング W-up 4000m 1500m ×2(トライアル形式) rest:1500m C-down 2000m	9:30	トレーニング 16km~20km SR20~22 300m-hard/200m-easy ×6を含む。	*シニアと合同TT 1500m TT ×2	9:30	女子のみトレーニング 16km~20km SR20~22 300m-hard/200m-easy ×6を含む。				
		12:00	昼食	12:00	昼食	12:00	昼食	12:15	昼食	12:00	昼食			
13:00	集合・ミーティング・リンク													
14:00	トレーニング 16km~20km SR20~22 *トリル・スプリント含む。  *乗艇後、ミーティング	15:00	トレーニング 16km~20km SR20~22 *トリル・スプリント含む。  *乗艇後、ミーティング	14:00	トレーニング 16km~20km SR20~22 *トリル・スプリント含む。  *乗艇後、ミーティング	14:00	トレーニング 16km~20km SR20~22 *トリル・スプリント含む。  *乗艇後、ミーティング	14:00	トレーニング 16km~20km SR20~22 *トリル・スプリント含む。  *乗艇後、ミーティング					
17:45	夕食 入浴等	17:45	夕食 入浴等	17:45	夕食 入浴等	17:45	夕食 入浴等	17:45	夕食 入浴等					
22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00	消灯					

オール
<M1×> 158:287:87~88
<M2×> 158:288:87~88
<M4×> 158:290:87~88
<W1×> 158:285:86~87
<W2×> 158:286:86~87
<W4×> 158:288:86~87