

平成30年12月15日(土)(1日目)

時間	内容	備考
8:30～ 9:00	集合・受付・開講式・資料配布・内容説明	プログラム配布 参加料徴収(1,500円/人)
9:15～ 11:45	午前の部エルゴ2分測定 講義『カヌースプリント競技に多い障害』	Aグループは体操・エルゴ、Bグループは講義(研修室)へ移動
12:00～ 13:30	午後連絡・昼食・休憩	10分の目標Wattを確認 各選手は午後の測定時間 を確認する
13:45～ 16:30	午前の部エルゴ10分測定 講義『カヌースプリント競技に多い障害』	Bグループは体操・エルゴ、Aグループは講義(研修室)へ移動
17:00～ 17:30	16日の連絡をする	エルゴの測定結果を確認した人は帰れる

2分間測定=15分サイクル/人

2分エルゴ測定 タイムスケジュール

グループA	スタート時間	No.1 K エルゴ		No.2 K エルゴ		No.3 K エルゴ		No.4 K エルゴ		No.5 K エルゴ		No.6 C エルゴ		No.7 C エルゴ		No.8 C エルゴ		備考
	9:30	3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66	
10:00	35	79	36	80	38	81	40	82	30	39	10	34	11	37	12	67	※各選手はスタート15分前から体操・着替えを済ませておくこと	
10:30	33	57	41	74	56						13	68	42	71				

1h30

※各選手は、測定後オールアウトテスト 発揮パワー推定をする
※クールダウンをする

※9:15からグループB番は、講義聞く。配布資料と筆記用具を持って第1研修室へ移動

グループB	スタート時間	No.1 K エルゴ		No.2 K エルゴ		No.3 K エルゴ		No.4 K エルゴ		No.5 K エルゴ		No.6 C エルゴ		No.7 C エルゴ		No.8 C エルゴ		備考
	10:45	7	23	6	24	28	45	27	60	25	53	8	69	14	43	70	44	
11:15	4	26	5	49	11		29	62	46	63	15	51	16	52	9	47	※各選手はスタート15分前から体操・着替えを済ませておくこと	
11:45	48	64	76	54	65	75	61				50	72	17	18				

1h30

※各選手は、測定後オールアウトテスト 発揮パワー推定をする
※クールダウンをする

10分間測定=15分サイクル/人

10分エルゴ測定 タイムスケジュール

グループB	スタート時間	No.1 K エルゴ		No.2 K エルゴ		No.3 K エルゴ		No.4 K エルゴ		No.5 K エルゴ		No.6 C エルゴ		No.7 C エルゴ		No.8 C エルゴ		備考
	14:00	7	23	6	24	28	45	27	60	25	53	8	69	14	43	70	44	
14:30	4	26	5	49	11		29	62	46	63	15	51	16	52	9	47		
15:00	48	64	76	54	65	75	61				50	72	17	18				

1h30

※13:45グループA番は講義聞く。配布資料と筆記用具を持って第1研修室へ

※各選手は、測定後に、体力評価・トレーニング強度区分確認と水上パフォーマンス推定をしてもらう
※クールダウンをする

グループA	スタート時間	No.1 K エルゴ		No.2 K エルゴ		No.3 K エルゴ		No.4 K エルゴ		No.5 K エルゴ		No.6 C エルゴ		No.7 C エルゴ		No.8 C エルゴ		備考
	15:30	3	18	19	73	20	77	21	78	22	32	31	55	1	59	2	66	
16:00	35	79	36	80	38	81	40	82	30	39	10	34	11	37	12	67		
16:30	33	57	41	74	56						13	68	42	71				

1h30

※各選手は、測定後に、体力評価・トレーニング強度区分確認と水上パフォーマンス推定をしてもらう ※クールダウンをする