

**Indoor Training Program Feb. 12(Mon) ~ Feb. 25(Sun)**

2/12 (Mon)		2/13 (Tue)		2/14 (Wen)		2/15 (Tur)		2/16 (Fri)		2/17 (Sat)		2/18 (Sun)					
Time	48:30	Time	65:20	Rest		Time	58:00	Rest		Time	48:00	Time Mission					
Dgree	E	Dgree	I			Degree	M-I			Degree	M-E	EL	90:00				
												IT	120:00				
												AD	150:00				
Z1 40%	10m	Warm-up	10m	Rest		Z1 50%	3M	Rest		Warm-up	10m	Free Time Mission					
Z2 65%	1m	Set Z4 100% Z1 45%	x 5 1m 1m			Z6 150%	x 4 10s			Set Z2 80% Z2 65%	x 3 1m 1m						
Z3 80%	1m					Z1 50%	50s										
Z3 90%	1m					Z3 80%	3m										
Z4 100%	1m					Z1 50%	2m										
Z5 110%	1m					Z4 100%	5m										
Z6 125%	1m					Z1 50%	3m										
Z1 40%	5m	Z1 45%	4m			Set Z6 125% Z1 55%	x 10 40s 20s			Set Z4 100% Z2 65%	x 8 20s 10s						
Z4 100%	30s	Z1 50%	1m											Z1 50%	5m		
Z6 150%	10s	Set Z6 150% Z1 45%	x 5 1m 1m											Z2 65%	2m		
Z1 50%	1m													Set Z5 120% Z2 65%	x 4 1m 2m		
Z4 100%	25s															Z2 65%	5m
Z6 150%	10s															Cool down	9m
Z1 50%	1m																
Z4 100%	10s	Set Z6 150% Z1 45%	x 5 20s 20s														
Z6 150%	10s																
Z1 50%	1m	Cool down	10m														
Z4 100%	15s																
Z6 150%	10s	Set Z6 150% Z1 45%	x 5 1m 1m														
Z1 50%	1m																
Z4 100%	10s	Set Z6 150% Z1 45%	x 5 20s 20s														
Z6 150%	10s																
Z1 50%	5m	Cool down	10m														
Set	x 3																
Z6 135%	10s	Cool down	10m														
Z1 50%	50s																
Z1 50%	4M	Cool down	10m														
Set	x 5																
Z6 150%	10s	Cool down	10m														
Z1 50%	50s																
Z1 40%	4m	Cool down	10m														

