## Indoor Training Program Jan. 01(Mon) ~ Jan. 14(Sun)

Degree: (I)Intensive, (M)Middle, (E)Easy

Level: (EL)Elementary, (IT)Intermediate, (AD)Advanced

1/1 (Mon)	1/2 (Tue)		1/3 (Wen)	1/4 (Thr)		1/5 (Fri)	1/6 (Sat)		1/7 (Sun)	
Rest	TIME	55m	Rest & add	TIME	120m	Rest	TIME	95m	Rest & add	
	Degree	I	Nest & dad	Degree	M-E	Nest	Degree	M-E		
Conditioning	Warm-up	20m	Rest & weight training	Warm-up	10m	Rest	Warm-up	10m		
				Z2	30m		Z3	20m		
	FTP	20m		EL	100 rpm			20111		
				IT	110 rpm		Z2	Em		
				AD	120 rpm		ZZ	5m		
	Test 20m			Z2 RPM	40m		Z3	20m	Rest & weight training	
				free			72	-		
	cool down	15m		Z2	30m		Z2	5m		
				EL IT	100 rpm 110 rpm		<b>Z</b> 3	20m		
				AD	120 rpm		Z2	5m		
	weight training			cool down	10m		cool down	10m		

1/8 (N	∕lon)	1(/9 (Tue)		1/10 (Wen)	1/11 (Tur)		1/12 (Fri)		1 / 1 3 (Sat)	1/14 (Sun)	
TIM EL 81:4 IT 101: AD 121:	10 40	TIME	66:40	Rest	TIME	73:30	TIME	84:00	Rest	TIME	64:45
Degree	М	Degree	M-E		Degree	I-M	Degree	I-M		Degree	M-E
Warm- up		Climbing Block		Warm-up	15m		Climbing Block		Warm	10m	
	Warm-u p	10m		세트 Z1	x 3 3m	Warm-u		-up	10111		
		Z1	5m		Z5	30s	p 10m	10m		Z3	30초
		set	x 4		23	303		1		Z5	15초
Z2 MAX 10m10s	Z3 MAX	3m 10s		Z1	5m	Z2 Z3	1m 1m		Z4	4m	
	x 6	Z1	5m	Rest	set *Rest inter set Z4 Z5 Z4 Z6 Z4	x 2 10m 2m 3m 2m 2m	Z4	1m	Rest	Z1	3m
El		Z3	3m				Z2	1m		Z3	7m
(set)		Z4	3m				Z4	10m		Z4	3m
	IT x 8	Z3	3m				Z2	5m		Z3	7m
IT		Z1	3m				Z4	10m			
(set)	AD x10	Z3	3m				Z2	5m		Z4	3m
		Z4	3m				Z4	10m		Z1	5m
		Z3	3m				Z2	5m		Z3	7m
(set)	Z1	3m		Z <del>4</del>	3m	Z4	10m		Z4	3m	
		cool down	10m				Z2	5m		Z3	7m
cool	10		ight		cool	10m	cool	10m		Z4	3m
down	10m	training			down	down	down	10111		Z1	5m