

Indoor Training Program Jan. 29(Mon) ~ Feb. 11(Sun)

1/29 (Mon)		1/30 (Tue)		1/31 (Wen)		2/1 (Tur)		2/2 (Fri)		2/3 (Sat)		2/4 (Sun)											
Rest		Time	72:30	Rest & Add		Time	84:00	Time	60:00	Time	67:00	Rest											
		Degree	M-E			Degree	I	Degree	E	Degree	M												
Conditioning		Warm-up	10m	Rest & Weight training		Warm-up	10m	Recovery session	Spin +5rpm	Z1	50%	10m	Rest										
		Set *(Rest inter set Z1 50%)	x 5			Z2 65%)	x 2			Z1 45%	2m	Z3			80%	4m							
							5m					Z1			50%	2m							
						Z5	120%					30s			Z1	46%	3m	Z3	80%	4m			
						Z3	90%	2m	Z1			47%			3m	Z1	50%	2m					
						Z5	120%	30s	Z1			48%			2m	Z3	80%	4m					
						Z3	90%	2m	Z1			50%			4m	Z1	50%	2m					
						Z5	120%	30s	Z1			51%			8m	Z2	60%	2m					
						Z3	90%	2m	Z1			52%			8m	Z3	90%	3m					
						Z5	120%	30s	Z1			53%			8m	Z4	100%	2m					
						Z3	90%	2m	Z1			54%			8m	Z2	60%	3m					
						Z5	120%	30s	Z1			55%			4m	Z5	110%	3m					
						Z3	90%	2m	Z1			48%			2m	Z6	130%	2m					
						Z5	120%	5m	Z1			47%			3m	Z1	50%	5m					
						Z2	60%	3m	Z1			46%			3m	Max	30s						
						Z6	130%	5m	Z1			45%			2m	Z1	50%	3m					
						Z1	60%	3m	Z1			46%			3m	Max	30s						
						Z6	150%	5m	Z1			45%			2m	Z1	50%	3m					
						Z2	60%	3m	Cool down			10m			Z1	45%	2m	Z1	50%	3m	Z1	5m	
						Cool down		10m															

2/5 (Mon)		2/6 (Tue)		2/7 (Wen)		2/8 (Tur)		2/9 (Fri)		2/10 (Sat)		2/11 (Sun)	
Time	76:00	Rest & Add	Time	60:00	Time	87:05	Rest	Rest	Rest	Distance Mission		Rest	Rest
										EL	100Km		
Degree	M-I		Degree	E	Degree	I				Degree	Free		
Warm-up	15m	Rest & Weight training	Warm-up	10m	Warm-up	15m	Rest	Free	Distance Mission	Rest			
Z1 40%	5m		Z2 70%	5m	Z1 50%	3m							
Z3 80%	5m		Z1 50%	2m	Z2 70%	2m							
Set	x 10		Set	x 4	Z3 80%	1m30s							
					Z3 85%	2m							
Z6 150%	20s		Z5 120%	30s	Z6 150%	15s							
Z1 50%	40s		Z1 50%	30s	Z3 85%	45s							
Z3 80%	3m		Z1 50%	3m	Z6 150%	15s							
					Z3 85%	1m30s							
Z1 40%	5m		Z2 70%	5m	Z6 150%	15s							
					Z3 85%	1m							
Z3 80%	5m		Z1 50%	1m	Z1 50%	3m30s							
					Set	x 5							
Set	x 10		Z5 120%	30s	(Rest inter set	3m							
					Z1 50%						30s	Z1 50%)	
Z6 150%	20s		Z1 50%	3m	Z4 95%	1m							
Z1 50%	40s		Z3 80%	5m	Z6 150%	15s							
Z3 80%	3m		Z1 50%	1m	Z4 95%	40s							
					Set	x 4							
Z1 40%	5m		Z5 120%	30s	Z6 150%	15s							
		Z1 50%			30s	Z4 100%	2m						
Cool down	10m	Z1 50%	3m	Z5 110%	1m								
				Z1 45%	5m	Z6 150%	15s						
				Z5 110%	1m								
				Z6 150%	15s								
				Z5 110%	30s								
				Z6 150%	15s								
				Cool down	10m								