

Indoor Training Program Jan. 15(Mon) ~ Jan. 28(Sun)

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

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

1/15 (Mon)	1/16 (Tue)		1/17 (Wen)		1/18 (Tur)	1/19 (Fri)		1/20 (Sat)	1/21 (Sun)	
Rest	Time		Time		Rest	Time	85:00	Rest & Add	Time	60:00
	EL	62:00	EL	72:00						
	IT	68:20	IT	73:00						
	AD	74:40	AD	74:00						
	Degree	M-E	Degree	M-I						
Conditioning	Warm-up	10m	Warm-up	20m	Rest	Warm-up	10m	Rest & Weight training	Z1-Z2	Recovery
	Set	x3		Z2		5m	Z4			
	Z1	1m	Set	x 4		Z3	5m			
	Z3	30s	Z4	3m		Z4	5m			
	Z1	1m	Z1	3m		Z3	5m			
	Z4	30s	Z1(55%)	5m		Z4	5m			
	Z1	1m	Set	x 7		Z3	5m			
	Z5	30s	Z6(150%)	30s		Z1	3m			
	Z1	1m	Z1	30s		Z5	1m			
	Z6	30s	Max	30s		Z1	1m			
	Z1(55%)	5m	Z1	30s		Z4	5m			
	Max	10s	EL	x 1		Z3	5m			
	Z1	3m	(Set)			Z4	5m			
	EL	x 6	IT	x 2		Z3	5m			
	(Set)		(Set)			Z4	5m			
	IT	x 8	AD	x 3		Z3	5m			
	(Set)		(Set)			Z4	5m			
	AD	x 10	Cool down	10m		Cool down	10m			
	(Set)									

1/22 (Mon)		1/23 (Tue)		1/24 (Wen)		1/25 (Tur)		1/26 (Fri)		1/27 (Sat)		1/28 (Sun)	
Time	115:00	Rest & Add	Time		Time	75:00	Rest	Time	52:30	Distance Mission		Degree	Free
			EL	69:00						EL	60Km		
			IT	70:00						IT	80Km		
Degree	M		AD	71:00		Degree	M		AD	100Km			
Warm-up	10m	Rest & Weight training	Degree	M-I	Warm-up	5m	Warm-up	10m	Warm-up	10m	Free	Distance Mission	
Z1	5m		Warm-up	20m	Set	x 2	Z4	10S	Z4	10S			
Z2	20m		Z2	5m	*Rest inter set(Z1)	5m	Z5	10S	Z5	10S			
Z4	10m		Max Z1	30s 30s	Z1	3m	Z6	10S	Z1	5m			
Z1	5m		EL (Set)	x 1	Z2	3m	Z1	5m	Z5	2m			
Z2	20m		IT (Set)	x 2	Z1	100rpm	Z1	3m	Z1	5m			
Z4	10m		AD (Set)	x 3 (100rpm)	Z2	3m	Z3	100rpm	FTP Test	20m			
Z1	5m		Set	x 7	Z1	3m	Z1	120rpm					
Z2	20m		Z6(150%) Z1	30s 30s (100rpm)	Z4	3m	Z1	100rpm					
Z4	10m		Z1(55%)	5m	Z1	3m	Z5	100rpm					
Z1	5m		Set	x 3	Z5	3m	Z1	140rpm					
Z3	20m		Z2	3m	Z1	3m	Z6	100rpm	Cool down	10m			
Cool down	10m		Z3	3m (100rpm)	Z1	3m	Z1	150rpm	Weight training				
			Z1	3m	Z6	3m							
		Cool down	10m	Z1	5m								

