

10月11月/2017 Seniors 2018

P.1

10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
		recovery / NO BOAT ! / other sports ok(B1&B2) / C1 ok				
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
recovery / NO BOAT ! / other sports ok(B1&B2) / C1 ok						
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
15km B1	15km B1	16km B2 2x20'	20km B1	16km B2 2x20'	16km B4	16km B6 (6x6)
C1 (6x6)		C1 (6x6)		12km B6 (5x6)		
10/23	10/24	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
15km B5 2x500m	12km B1	12km B5 1x500m				
			All Japan Championship			
10/30	10/31	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05
15km B1	off	20km B1	16km B2 (2x20'ergo)	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
		C2 x2		C2 x3		
11/06	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12
20km B1	15km B1	16km B2 (2x25'ergo)	20km B1	15km B1	20km B1	off
	C2 x3			C2 x4		
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
20km B1	C2 x4	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x4	20km B2 (2x30')	20km B1
meeting	15km B1	20km B1		20km B1	15km B1	
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
16km B2 2x20'	15km B4(3k 30-32)	16km B1	15km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	6k of Ara	15km B1