

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
日付	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
予定など					February camp		
メニュー1		15km B1	B2 ergo (2x20min)	OFF	<u>Boat setting</u>	15km B1	15km B2 (6 km x 2)
メニュー2		12 km B1			12km B1	12 km B1	<i>Boat setting</i>
日付	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
予定など	February camp						
メニュー1	15km B1	15km B2 (6 km x 2)	15km B1	15km B2 (6 km x 2)	12 km B1	OFF	15 km B1
メニュー2	12 km B1	<i>Boat setting</i>	12 km B1	OFF		OFF	
日付	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
予定など							
メニュー1	OFF	B2 ergo (2x25min)	15km B1	C2 x 2set	18km B1	15km B1	18km B2 (25min x 2)
メニュー2			12 km B1	12 km B1		12 km B1	
日付	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
予定など							
メニュー1		B2 ergo (2x25min)	15km B1	C2 x 2set	18km B1	15km B1	C2 x 3set
メニュー2			12 km B1	12 km B1		12 km B1	
日付	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
予定など							
メニュー1		B2 ergo (2x25min)	15km B1	C2 x 3set	18km B1	15km B1	OFF
メニュー2			12 km B1	12 km B1		OFF	
日付	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
予定など	Australia camp						
メニュー1	Trip	15km B1	18km B2 (2 X 25min)	15km B1	C2 x 3set	15km B1	B2 ergo (2x25min)
メニュー2	Rest	12 km B1		12 km B1		12 km B1	
日付	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
予定など	Australia camp						
予定など	High school selected competition						
メニュー1	15km B1	18km B2 (2 X 25min)	15km B1	C2 x 3set	15km B1	15km B1	B2 ergo (2x25min)
メニュー2			12 km B1		12 km B1		
日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
予定など							
メニュー1	Trip	12 km B1	C2 x 2set	15km B1	B2 ergo (2x25min)	18km B1	C2 x 3set
メニュー2	Rest					15km B1	