

U19 menu 2020/08/01-09/6

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					8/1	8/2
					trip	18km B2
					12km B1	15km B1

8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
free	18km B1	15km B6 (6 x 10)	15km B4	15km B1	15km B5 2 x 500m	12km B6 (6 x 10)
B1 free	15km B1	free	OFF	12km B6	free	OFF

8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
12km B1	12km B5 1 x 500m	3000m T.T.	OFF	free	free	18km B2
B1 free	OFF	trip	OFF	free	free	free

8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
OFF	15km B1	18km B1	15km B6	15km B1	18km B1	18km B2
OFF	C2 x 3	OFF		C2 x 3	15km B1	free

8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
OFF	15km B1	15km B1	15km B6	15km B1	15km B1	15km B2
OFF	C2 x 3	OFF		C2 x 3	B1 free	free

8/30	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
OFF	15km B1	18km B1	15km B6	15km B1	18km B1	15km B2
OFF	C2 x 3	OFF		C2 x 3	B1 free	free

C2: 170bpm B1: 150 bpm B2: 170 bpm B3:180 bpm B4: 180 bpm over

B5: Max

これらの心拍数を目安に、近隣施設を利用し自転車、水泳、山登りなどローイング以外の運動を積極的に取り入れ、様々な運動機能や筋肉に刺激を入れることを目指しましょう。