

U19 menu 2021/01/01-01/31

Up/Downを除いた時間です

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1/1	1/2	1/3
				free	free	free
				free	free	free

1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
OFF	75min B1	60min B1	60min B2	C1	70min B1	70min B2
OFF	C1	free	OFF	free	C1	free

1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
OFF	75min B1	60min B1	60min B2	trip	70min B1	70min B2
OFF	C1	free	OFF	60min B1	C1	free

1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
70min B1	C1	OFF	70min B2	C1	70min B1	80min B2
60min B1	trip	OFF	OFF	free	free	free

1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
OFF	60min B1	60min B1	70min B1	60min B1	60min B1 (Bikeなど)	60min B2 (Bikeなど)
OFF	free	free	OFF	free	B1 free	free

B1: 150 bmp

B2: 170 bpm

B3:180 bpm

B4: 180 bpm over

B5: Max

C2: 170 bpm

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。