

**U19 menu 2021/02/22-05/01**

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
OFF	18km B1	18km B2	15km B1	18km B2( 2 x 25')	C2 x 3	20km B1
OFF	B1 free					free

3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
OFF	20km B2 (2 x 25'ergo)	18km B1	C2 x 3	15km B1	12km B3 2 x 2k	12km B6
OFF	15km B1	B1 free		free		

3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
15km B4 (24-28-32)	15km B1	15km B5 2 x 500m	12km B6 (6 x 10strs)	12km B5 1 x 500m	SBS 予選	B1 free
	15km B6					

3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
off	B1 free 90'	15km B1	C2 x 3 (light)	18km B1	15km B1	C2 x 3
off					B1 free	B1 free

3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
18km B1	18km B2 2 x 25min	18km B1	C2 x3	18km B1	18km B2 2 x 25min	C2 x 3
free		B1 free	15km B1		15km B1	B1 free

3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
off	18km B1	C2 x 3	15km B1	18km B7 5 x 60strs SR:14-16 (with brake)	18km B1	18km B2 2 x 4km
				B1 free		15km B1

4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
18km B1	18km B7 5 x 60strs SR:14-16 (with brake)	off	18km B1	18km B6 6 x 10strs	18km B4 2000m progr	15km B6 6 x 10strs
			15km B1		B1 free	

4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
15km B5 2 x 500m	15km B6 6 x 10strs	15km B5 1 x 500m	2000m trial	off	15km B1	15km B2 4 x 2km
		free	15km B1		15km B1 6 x 10strs	

4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
15km B6 6 x 10strs	18km B2 2 x 4km	18km B1	15km B1 6 x 10strs	15km B5 2 x 500m	12km B6 6 x 10strs	12km B5 1 x 500m
	B1 free	B1 free				free

4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
選考レース	選考レース	選考レース	off	15km B1	18km B1	off

B1: 150 bpm      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。