

U19 menu 2021/05/03-7/4

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
off	15km B1	B1 free	off	off	C2 x 3	off
off	free training	off	15km B2 (2 x 25min)	18km B1	15km B1	off

5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
off	B1 free	off	trip	18km B2 (2 x 25min)	20km B1	C2 x 3
15km B2 (2 x 25min)	18km B1	C2 x 3	15km B1	B1 free	15km B1	trip

5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
off	B1 free	free training	off	off	20km B1	C2 x 3
off	15km B1	18km B2 (2 x 25'ergo)	18km B1	15km B1 (drill)	B1 free	off

5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
off	B1 free	off	trip	18km B3 (2 x 3000m)	20km B1	C2 x 3
free training	18km B1	C2 x 3	15km B1	15km B1 (drill)	B1 free	trip

5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
off	off	off	B1 free	off	20km B1	C2 x 3
off	15km B1	C2 x 3	15km B1	15km B3 (2 x 25min)	B1 free	off

6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
off	B1 free	off	free training	trip	15km B4 (24-28-32)	15km B1
off	15km B1	15km B2 (2 x 25min)	15km B6 (6 x 10str)	15km B1	B1 free	free training

6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
15km B6 (6 x 10str)	off	B1 free	trip	評価レース	評価レース	18km B1
trip	15km B5 (2 x 500m)	12km B6 (6 x 10str)	12km B5 (1 x 500m)	B1 free	B1 free	trip

6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
off	off	off	B1 free	off	20km B1	C2 x 3
off	12km B1	12km B1	15km B1	18km B2 (2 x 25min)	B1 free	off

6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
off	free training	B1 free	off	off	20km B1	C2 x 3
off	15km B1	C2 x 3	15km B1	18km B2 (2 x 25min)	15km B1	off

B1: 145-160 bmp B2: 165-185 bpm B3:175-190 bpm B4: Max 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。