

U19 menu 2021/05/31-10/3

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
off	off 15km B1	B1 free C2 x 3	off 15km B1	off 15km B3 ( 2 x 3000m )	20km B1 B1 free	C2 x 3 off
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
off	B1 free 15km B1	off 15km B2 ( 2 x 25min )	free 15km B6 ( 6 x 10str )	off 15km B1	20km B1 15km B1	15km B4 ( 24-28-32 ) B1 free
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
15km B6 ( 6 x 10str ) off	off 15km B1	B1 free 15km B6 ( 6 x 10str )	off 15km B5 ( 2 x 500m )	2000TT off	2000TT B1 free	15km B1 trip
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
off	off B1 free	off 12km B1	B1 free 15km B1	off C2 x 3	18km B1 B1 free	18km B2 ( 2 x 25min ) off
6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
off	free C2 x 3	B1 free 15km B1	off 15km B1	off C2 x 3	18km B1 15km B1	18km B2 ( 2 x 25min ) off
7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
off	free C2 x 3	B1 free 15km B1	off 15km B2 ( 2 x 25min )	off 15km B1	18km B1 15km B1	18km B2 ( 5 x 2000m ) off
7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
off	free C2 x 3	B1 free 15km B1	off 12km B6 ( 6 x 10str )	off 12km B5 ( 1 x 500m )	国体ブロック予選	国体ブロック予選
7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
off	off 15km B1	18km B1 12km B1	18km B2 ( 5 x 2000m ) free	18km B1 off	15km B6 ( 6 x 10 str ) 12km B1	15km B5 ( 2 x 500m ) free
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
2000TT off	2000TT B1 free	15km B1 B1 free	15km B1 off	B1 free free	C2 x 3 B1 free	off
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
off	18km B1 free	18km B1 12km B1	15km B2 ( 2 x 25min ) off	C2 x 3 12km B1	18km B1 free	18km B2 ( 2 x 25min ) 12km B1
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
18km B1 free	free	free	free	free	free	free
8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
free 15km B1	18km B2 ( 5 x 2000m ) 12km B1	20km B1 free	18km B3 ( 3 x 2000m ) off	18km B1 12km B1	15km B6 ( 6 x 10str ) free	15km B4 ( 24-28-32 ) off
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
15km B1 free	15km B6 ( 6 x 10str ) off	off 15km B5 ( 2 x 500m )	off 12km B6 ( 6 x 10 str )	off 12km B5 ( 1 x 500m )	2000TT free	2000TT off
8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
off	free B1 free	off 12km B1	free 15km B1	off C2 x 3	18km B1 15km B1	18km B2 ( 2 x 25min ) off
9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
off	free C2 x 3	B1 free 15km B1	off 15km B2 ( 2 x 25min )	off 15km B1	18km B1 free	18km B2 ( 4 x 2000m ) off
9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
off	off 15km B3 ( 2 x 3000m )	off 15km B1	off 15km B6 ( 6 x 10str )	off 15km B4 ( 24-28-32 )	15km B1 free	15km B6 ( 6 x 10 str ) off
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
12km B5 ( 2 x 500m ) off	off 12km B6 ( 6 x 10 str )	off 12km B5 ( 1 x 500m )	全日本選手権大会	全日本選手権大会	全日本選手権大会	全日本選手権大会
9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
off	12km B5 ( 2 x 500m ) free	12km B6 ( 6 x 10 str ) free	12km B5 ( 1 x 500m ) free	国体	国体	国体

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。