

2021年1月 U23チームメニュー

1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
off	15km B1	20km B1	18km B2 (2 x 25' ergo)	off	12km B1 + C1	20km B2 (2 x 25')
	C1		free B1			free

1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
off	15km B1	20km B1	18km B2 (2 x 25' ergo)	15km B1	12km B1 + C1	20km B2 (2 x 30')
off	C1		free B1			free

1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
trip	15km B1	20km B1	18km B2 (2 x 30')	15km B1	15km B1	20km B2 (2 x 25' ergo)
9km B1 setting	C1		free B1		C1	free

1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
15km B1	12km B1	off	9km B1 + C1	15km B1	8km + C1	15km B1
	trip				free B1	free