

2020 4月 シニアチーム メニュー

03/30	03/31	04/01	04/02	04/03	04/04	04/05
off	15km B1	B1 free	20km B2	B1 free	20km B1	20km B2
	C1	C1		C1	C1	

04/06	04/07	04/08	04/09	04/10	04/11	04/12
off	20km B1	B1 free	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	B1 free	20km B2
C1	B1 free	C1	B1 free	C1		C1

04/13	04/14	04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
off	15km B1	B1 free	20km B2 (2x30'ergo)	B1 free	20km B1	20km B2
	C1	C1		C1	C1	

04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	04/25	04/26
off	20km B1	B1 free	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	B1 free	20km B2
C1	B1 free	C1	B1 free	C1		C1

04/27	04/28	04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
off	15km B1	B1 free	20km B2 (2x30'ergo)	B1 free	C1 test max	20km B2
	C1	C1	B1 free			