

2020 7月 8月 シニアチーム メニュー

06/29	06/30	07/01	07/02	07/03	07/04	07/05
C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2	18km B3
15km B1		free	15km B1		free	

07/06	07/07	07/08	07/09	07/10	07/11	07/12
15km B6 (6x10)	B4 15km	15km B1	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2k race
free		12km B6	B1 free		free	free

07/13	07/14	07/15	07/16	07/17	07/18	07/19
2k race	off	B1 free	off	B1 free	20km B1	B1 free

07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	07/25	07/26
trip	20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3 (+1)	20km B1
12km B1	B1 free	15km B1	B1 free		15km B1	free

07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	08/01	08/02
20km B2	C2 x3	20km B1	18km B3	15km B6 (6x10)	B4 15km	15km B1
	15km B1	free		free		12km B6

08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	08/09
15km B5 1x1000	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2k race	2k race	off	B1 free
B1 free		free	free			

08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
off	20km B1	B1 free	C2 x3	20km B1	B1 free	trip
						12km B1

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23
20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3 (+1)	20km B1
B1 free		20km B1	B1 free		15km B1	free

08/24	08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30
20km B2	C2 x3	20km B1	18km B3	15km B6 (6x10)	B4 15km	15km B1
	15km B1	free		free		12km B6

08/31	09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06
15km B5 (choice)	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2k race	2k race	off	B1 free
B1 free		free	free			