

## 2021 06月 07月 シニアチーム メニュー

06/21	06/22	06/23	06/24	06/25	06/26	06/27
	C2 x3	20km B1	20km B2	C2 x3	20km B1	20km B2
settings + 15km B1	15km B1 / free		B1 free	15km B1		B1 free

06/28	06/29	06/30	07/01	07/02	07/03	07/04
C2 x3(+1)	20km B1	20km B2	C2 x3(+1)	20km B1	20km B2	C2 x3(+1)
15km B1		B1 free	15km B1			15km B1

07/05	07/06	07/07	07/08	07/09	07/10	07/11
20km B1	20km B1	20km B3 3x2k	20km B1	18km B2 2x25'	16km B4	16km B6 (6x10)
12km B6			15km B1 / free			

07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	07/17	07/18
16km B5 2x500m	16km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2000m test	15km B1	18km B2 2x25'	16km B1
12km B1		8km B1 / free	15km B1 / free			free

07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	07/25
16km B2 2x 20'	16km B6 (6x10)	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m		
trip		12km B1	free	free	Olympic Games Tokyo	

07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	08/01
Olympic Games Tokyo						

**LW2x**

07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	07/17	07/18
16km B5 2x500m	16km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	2000m test	15km B1	16km B6 (6x10)	18km B2 2x25'
12km B1		8km B1 / free	15km B1 / free			free

**M1x**

07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	07/25
16km B6 (6x10)	15km B5 2x500	12km B6 (6x10)	12km B5 1x500m			
trip	12km B1	free	free	Olympic Games Tokyo		