

|       | Mon                        | Tue                               | Wed                      | Thu                      | Fri                           | Sat                                       | Sun                      |
|-------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|
| 日付    | 4月2日                       | 4月3日                              | 4月4日                     | 4月5日                     | 4月6日                          | 4月7日                                      | 4月8日                     |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | 15km B1                           | 18km B2 (25min x 2)      | 15km B1                  | <b>12km B6 (10本 x 6)</b>      | 15km B4<br>1km-0.5km-0.5km<br>(r24-28-32) | 18km B1                  |
| メニュー2 | OFF                        |                                   |                          |                          |                               |   | 12km B1                  |
| 日付    | 4月9日                       | 4月10日                             | 4月11日                    | 4月12日                    | 4月13日                         | 4月14日                                     | 4月15日                    |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          | All Japan Junior Championship |   |                          |
| メニュー1 | <b>12km B6 (10本 x 6)</b>   | 12 km B5<br>500m x2               | <b>12km B6 (10本 x 6)</b> | 12 km B5<br>500m x1      |                               |   |                          |
| メニュー2 |                            |                                   | Free                     |                          |                               |   |                          |
| 日付    | 4月16日                      | 4月17日                             | 4月18日                    | 4月19日                    | 4月20日                         | 4月21日                                     | 4月22日                    |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | 15km B1                           | OFF                      | 15km B1                  | C2 x 2set                     | OFF                                       | 20km B1                  |
| メニュー2 | OFF                        |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| 日付    | 4月23日                      | 4月24日                             | 4月25日                    | 4月26日                    | 4月27日                         | 4月28日                                     | 4月29日                    |
| 予定など  |                            | Training camp in France & Germany |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | Trip                              | 18km B1                  | C2 x 2set                | <b>18km B6 (10本 x 6)</b>      | 18km B2 (2 X 25min)                       | <b>15km B6 (10本 x 6)</b> |
| メニュー2 | OFF                        | Boat setting                      | 8 km B1                  |                          | 12 km B1                      |   | 8 km B1                  |
| 日付    | 4月30日                      | 5月1日                              | 5月2日                     | 5月3日                     | 5月4日                          | 5月5日                                      | 5月6日                     |
| 予定など  |                            | Training camp in France & Germany |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | 15km B4<br>1km-0.5km-0.5km | <b>12km B6 (10本 x 6)</b>          | 12 km B5<br>500m x2      | <b>12km B6 (10本 x 6)</b> | 12 km B5<br>500m x1           | Race                                      |                          |
| メニュー2 |                            | 8 km B1                           |                          | 8 km B1                  |                               |   |                          |
| 日付    | 5月7日                       | 5月8日                              | 5月9日                     | 5月10日                    | 5月11日                         | 5月12日                                     | 5月13日                    |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | Trip                       | OFF                               | 15km B1                  | C2 x 2set                | OFF                           | 15km B1                                   | B2 ergo (2x25min)        |
| メニュー2 | Rest                       |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| 日付    | 5月14日                      | 5月15日                             | 5月16日                    | 5月17日                    | 5月18日                         | 5月19日                                     | 5月20日                    |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | C2 x 3set                         | 15km B1                  | B2 ergo (2x25min)        | OFF                           | 18km B2 (2 X 25min)                       | C2 x 3set                |
| メニュー2 | OFF                        |                                   |                          |                          |                               | 12 km B1                                  |                          |
| 日付    | 5月21日                      | 5月22日                             | 5月23日                    | 5月24日                    | 5月25日                         | 5月26日                                     | 5月27日                    |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | 15km B6 (10本 x 6)                 | 20km B1                  | C2 x 3set                | OFF                           | 20km B1                                   | 20km B1                  |
| メニュー2 | OFF                        |                                   | 12 km B1                 |                          |                               | 15 km B1                                  |                          |
| 日付    | 5月28日                      | 5月29日                             | 5月30日                    | 5月31日                    | 6月1日                          | 6月2日                                      | 6月3日                     |
| 予定など  |                            |                                   |                          |                          |                               |   |                          |
| メニュー1 | OFF                        | C2 x 3set                         | 15km B1                  | B2 ergo (2x25min)        | OFF                           | 18km B2 (2 X 25min)                       | C2 x 3set                |
| メニュー2 | OFF                        |                                   |                          |                          |                               | 12 km B1                                  |                          |