

## U19 menu 2020/09/07-10/18 for 全日本選手権

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
OFF	15km B1	18km B1	15km B6 or Ergo B4 10' x 2	15km B1	18km B1	18km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	C2 x 3	B1 free	free

9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
OFF	15km B1	18km B1	15km B6	15km B1	18km B1	18km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	C2 x 3	B1 free	free

9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
OFF	15km B1	18km B2	15km B1	15km B1	18km B2	15km B1
OFF	C2 x 3	OFF	15km B6	15km B6	free	free

9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
free	18km B2	18km B2	18km B2	18km B2	15km B4	15km B1
free	free	OFF	15km B1	B1 free	free	free

10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
15km B5	12km B6	12km B5	全日本選手権			
free	free	B1 free				

10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
OFF	12km B1	15km B1	12km B1	15km B1	18km B1	15km B1
OFF	free	free	OFF	free	B1 free	free

B1: 150 bmp

B2: 170 bpm

B3: 180 bpm

B4: 180 bpm over

B5: Max

C2: 170 bpm

これらの心拍数を目安に、近隣施設を利用し自転車、水泳、山登りなどローイング以外の運動を積極的に取り入れ、様々な運動機能や筋肉に刺激を入れることを目指しましょう。