

**U19 menu 2020/10/19-12/31**

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
OFF	12km B1	12km B1	12km B2	12km B1	12km B1	15km B2
OFF	free	B1 free	OFF	C2 x 3	free	free

10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
OFF	15km B1	18km B1	18km B2 ( 2 x25'egro)	C2 x 3	18km B1	18km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	free	B1 free	free

11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
OFF	15km B1	18km B1	18km B2 ( 2 x25'egro)	C2 x 3	18km B1	18km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	free	B1 free	free

11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
OFF	12km B1	12km B1	12km B1	C2 x 3	15km B1	15km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	free	OFF	OFF

11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
OFF	15km B1	18km B1	18km B2 ( 2 x25'egro)	C2 x 3	18km B1	15km B1
OFF	C2 x 3		15km B1/free	free	B1 free	free

11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
OFF	15km B1	18km B2 ( 2 x25'egro)	18km B1	C2 x 3	18km B2 (2 x 25')	15km B1
OFF	C2 x 3	18km B1	OFF	free	15km B1	

11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
OFF	18km B1	B4 ergo 12km	15km B1	112km B5 1 x 500m	2k ergo test	15km B1

12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
OFF	12km B1	12km B1	12km B1	C2 x 3	15km B1	15km B2
OFF	C2 x 3	B1 free	OFF	free	OFF	OFF

12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
free	15km B1	18km B1	15km B4 (3K SR30)	15km B1	15km B6 (6 x 10)	12km B5 1 x 500m
15km B1	C2 x 3	B1 free	OFF	C2 x 3	OFF	OFF

12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
6k Trial	15km B1	15km B1	JISS	JISS	OFF	15km B1
B1 free	free	free	JISS	JISS	B1 free	free

12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
15km B1	15km B1	free	free	free	free	free
B1 free	C2 x 3	free	free	free	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。