

U19 menu 2021/02/01-03/14

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
15km B1	20km B2 (2 x 25' ergo)	C2 x 3	B1 free	18km B2	C2 x 3	18km B1
						free

2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
OFF	18km B1	trip	15km B1	18km B2(2 x 20')	C2 x 3	15km B1
OFF		15km B1	B1 free	B1 free		trip

2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
12km B4 ergo	OFF	12km B6 (6 x 10strs)	B5 ergo 2 x 500m	15km B1	B5 500m	2k ergo test
	OFF					free

2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
OFF	18km B1	18km B2	15km B1	18km B2(2 x 25')	C2 x 3	20km B1
OFF	B1 free					free

3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
OFF	20km B2 (2 x 25' ergo)	18km B1	C2 x 3	15km B1	12km B3 2 x 2k	12km B6
OFF	15km B1	B1 free		free		

3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
15km B4 (24-28-32)	15km B1	15km B5 2 x 500m	12km B6 (6 x 10strs)	12km B5 1 x 500m	SBS 予選	B1 free
	15km B6					

B1: 150 bpm

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。