

EA menu 2021/04-05

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4
free	free	free	free	C2 x 2	15-18km B1	15-18km B1
				12-15km B1	B1 free	off

km	C2	B2
51	2	0

4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
Fittnes check	18km B4 (24-28-32)					15-18km B1
off	B1 free	15km B5 (2 x 500m)	15km B6 (6 x 10str)	12km B5 (1 x 500m)	2000TT	off

98	0	0
----	---	---

4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
	run 30min			strength		15km B3 (2 x 3000m)
off	C2 x 2	12-15km B1	15km B2 (4 x 2km)	B1 free	15km B6 (6 x 10str)	off

60	2	1
----	---	---

4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
						12km B5 (1 x 500m)
15km B6 (6 x 10str)	15km B2 (4 x 2km)	12-15km B1	15km B6 (6 x 10str)	15km B5 (2 x 500m)	12km B6 (6 x 10str)	off

99	0	1
----	---	---

4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
asia junior selection	asia junior selection		off	strength	off	trip
		B1 free				15km B1

35	0	0
----	---	---

5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
20km B1	20km B1	15km B1	20km B2 (2 x 6km)		free	free
6km B1 (4x) 15km B1 (2x)	6km B1 (4x) 15km B1 (2x)	12-15km B1	trip	strength		

132	0	1
-----	---	---

5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
	run 30min		trip	18km B2	20km B1	C2 x 3
off	C2 x 2	12-15km B1	15km B1	12km B1 (4x)	12km B1 (4x)	trip

92	5	1
----	---	---

5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
	run 30min			run 30min	15km B1	C2 x 2
off	strength	12-15km B1	15km B2 (2 x 4.5km)	strength	12km B1	free

57	2	1
----	---	---

5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
test	test	test	test	18km B1	18km B1	1000m TT
off	strength	free	trip	15km B1	12km B1	trip

73	0	0
----	---	---

B1: 145-160 bmp    B2: 165-185 bmp    B3:175-190 bmp    B4: Max    B5: Max

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。

km	C2	B2
697	11	5