

東北ブロック合同合宿 練習メニュー

	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)
AM	フリー乗艇 (艇調整含む) 2時間	アップメニュー 2000m (12分以内) 1000m (6分以内) 500m (レスト) 500m (ピッチアップ) インターバルメニュー (200m-200m × 6) 4set	ロングレース (10000m)
PM	2000m コンスタント漕 × 5set	アップメニュー 2000m (12分以内) 1000m (6分以内) 500m (レスト) 500m (ピッチアップ) ストローク漕/ズームアップメニュー 1000m (500m ピッチ 60 から 500m スームアップ) × 6set 2000m × 4set	