

横浜修悠館高等学校カヌー部

【春期合宿メニュー】

神奈川県横須賀市 小田和湾 → 平作川

	3/8 (土)	3/9 (日)	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (土)	3/16 (日)
早朝		10km	5km	10km		10km	5km×2	10km	10km
AM	500m×12	500m×12	100m×10 1000m×10	500m×10	平作川へ移動	500m×12	100m×10 1000m×10	500m×10	500m×10
PM	100m×10 1000m×10	200m×20 100m×20	200m×20 100m×20	移動準備	100m×10 1000m×10	200m×20 100m×20	200m×20 100m×20	オフ	移動
乗艇後	インターバル 400m×10	インターバル 800m×5	インターバル 800m×5		インターバル 400m×10	インターバル 800m×5	インターバル 800m×5		