

冬のジュニア合宿/併設トレキャン メニュー一覧・詳細

12月28日

メニュー	距離[km]	レベル	説明
race_Shokyu	1.7	初	初級レース
race_Chukyu	2.3	中	中級レース
race_Jokyu	3.1	上	上級レース
compi	3.9	中・上	手続き練習、ポスト周りのスピードを意識
circuit_S1	2	中	点を繋ぐ意識
circuit_S2	1.7	初・中	線をたどる意識
circuit_B	1.4	初	Bレベルのサーキット
LINE	1.8	初・中	現在地把握意識

12月29日

メニュー	距離[km]	レベル	説明
liner object	2.13	1	(線状の特徴物を使ってみよう)
race_chukyu_syoky	1.96	2	計時レース。コンパスも使います。中級の人にはなるべくこちらを選ぼう。長くなく難しすぎないので、大きなミスをせずに回ることが目標！
race_zyokyu	2.95	3	計時レース。ナビゲーション力が必要。上級の人にはコンパスを使ったプランニングと場所によってプッシュすることを意識しよう。
difficult	4.21	4	可能な限り難しく組みました。
following line	2.45	1	liner objectとコースは同じライン0。
compass	5.02	2~3	コンパス練習。後半になるほど難しくなるので各自のレベルに合わせて調整して。
circuit_eazy	2.17	1	初級向け追加コース
circuit_moderate	2.89	2	中級向け追加コース
planning	5.11	3	長く、難しめのレッグを用意。ルートチョイスだけでなく、プランニングを行う練習をしよう。

12月30日

メニュー	距離[km]	レベル	説明
long	6.1	上	上級まとめレース
middle	3.8	中	中級まとめレース
short	3.2	初	初級まとめレース
straight	1.7	初	細かい地形の中で真っ直ぐに行く練習
difficult	3.2	初・中・上	難易度の高いコンピ
longleg	5.3	中・上	ロングレッグの練習用
rough&fine	3	初・中・上	スピードを出すためにroughに行っていけないエリアと、ミスするためにfineに行かなければいけないエリアを意識する練習