

＜トライアスロンアカデミー福島・メニュー ～オフのトレーニングを記録会で発揮していこう！～＞

2017/1/31

日	29	30	31	1	2	3	4
SWIM				あづま 18:30~20:30		福島県トライアスロン協会 総会 15:10~ 郡山市市民交流プラザ7 階大会議室(ビッグアイ) *参加できる人は参加し てください。	ジュニア普及教室6回 スイム 9:00~12:00 チーム練習:ウエイト&ラン 13:30~15:30 室内シューズ
BIKE							
RUN				17:00~ラン練習 ランバル(個人練習)			
備考	菊池:ナショナルチーム合宿						山形県関係者視察
日	5	6	7	8	9	10	11
SWIM				あづま 18:30~20:30		スイム合宿(10~12日) 別紙参照	
BIKE							
RUN				17:00~ラン練習 ランバル(個人練習)			
備考	菊池選手:マレーシア合宿(~22日)				連沼:(宮崎YOG合宿)~12日		
日	12	13	14	15	16	17	18
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		あづま バイクラン 9:30~ スイム② 13:30~15:30	あづま ラン(LSD) 9:30~12:00
BIKE							
RUN				17:00~ラン練習 ランバル(個人練習)			
備考							
日	19	20	21	22	23	24	25
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		あづま バイクラン 9:30~ スイム② 13:30~15:30	ジュニア普及教室7回 バイク 9:00~12:00 チーム練習:スイム② 13:30~15:30
BIKE							
RUN				17:00~ラン練習 ランバル(個人練習)			
備考	連沼:入試業務						
日	26	27	28	1	2	3	4
SWIM			あづま 18:30~20:30	あづま 18:30~20:30		あづま バイクラン 9:30~ スイム② 13:30~15:30	ジュニア普及教室8回 未定 9:00~12:00 チーム練習:ウエイト&ラン 13:30~15:30 室内シューズ
BIKE							
RUN				17:00~ラン練習 ランバル(個人練習)			
備考							