

＜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！～＞

2017/2/24

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～	ジュニア普及教室8回 バイクラン 9:00～12:00	
BIKE				17:00～ラン練習 ランバル(個人練習)		スイム② 13:30～15:30	チーム練習 バイクラン*ロード予定 13:30～15:30	
RUN								
備考						連沼:学連総会		
日	5	6	7	8	9	10	11	
SWIM			あづま 10:00～12:00	あづま 14:00～16:00	あづま 14:00～16:00	11日 JТУ認定記録会静岡会場 10日 10時大玉集合 *現地調整		
BIKE			バイクラン あづま 14:00～17:00	バイクラン あづま 9:00～12:00	ラン あづま 9:00～12:00	あづま 9:30～11:30 バイクラン 12:00～13:00 スイム	チーム練習各自	
RUN								
備考			エリート選手:短期合宿(7～10日)	連沼 ユニバ会議				
日	12	13	14	15	16	17	18	
SWIM			あづま 10:00～12:00	あづま 14:00～16:00	あづま 14:00～16:00	あづま バイクラン 9:30～	ジュニア普及教室9回 9:00～12:00	
BIKE			バイクラン あづま 14:00～17:00	バイクラン あづま 9:00～12:00	バイクラン あづま 9:00～12:00	スイム② 12:00～14:00	チーム練習:スイム② 12:00～14:00	
RUN								
備考			エリート選手:短期合宿(14～16日)	連沼:次世代チームミックスリレー(AUS)帯同			連沼:U23合宿(宮崎)～25日	
日	19	20	21	22	23	24	25	
SWIM			あづま 13:30～15:30	あづま 13:30～15:30		あづま バイクラン 13:30～15:00	ジュニア普及教室最終回 バイク 9:00～12:00	
BIKE						スイム② 10:00～12:00	チーム練習:スイム② 12:00～14:00	
RUN								
備考			エリート:コンチネンタルカップタイ					
日	26	27	28	29	30	31	1	
SWIM			あづま 13:30～15:30	あづま 13:30～15:30		あづま バイクランO 9:30～	未定	
BIKE			バイクラン あづま 9:00～12:00	バイクラン あづま 9:00～12:00		スイム② 13:30～15:30		
RUN								
備考					連沼:YOG・アジアジュニア・アジアU23選考会(宮崎)30日～1日			