

＜トライアスロンアカデミー福島・メニュー ～引き続き、バイク乗車時間を増やそう！目標月間600km ～＞

2018/4/28

日	7	8	9	10	11	12	13
SWIM			あづま 18:30~20:30	二本松市民プール 17:00~19:00		あづま バイクラン 9:00~	あづま スイム② 10:00~12:00
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 14:00~16:30	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ウェイト→ラン 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	バイクラン 13:30~16:00
RUN							
備考							
日	14	15	16	17	18	19	20
SWIM			あづま 18:30~20:30	二本松市民プール 17:00~19:00		あづま バイクラン 9:00~	あづま バイクラン 9:00~
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 14:00~16:30	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ウェイト→ラン 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	スイム② 13:30~15:30
RUN							
備考							午前中:普及教室開始
日	21	22	23	24	25	26	27
SWIM			あづま 18:30~20:30	二本松市民プール 17:00~19:00		あづま バイクラン 9:30~	いわきミックスリレー デュアスロン
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 14:00~16:30	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ウェイト→ラン 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	
RUN							
備考						エリート:強化記録会JISS	
日	28	29	30	31	1	2	3
SWIM			あづま 18:30~20:30	二本松市民プール 17:00~19:00			
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 14:00~16:30	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ウェイト→ラン 16:30~19:00		
RUN							
備考							

* 4月から平日の練習は、エリート選手を中心に福島大学をベースに実施します。6月以降は、大学のプールを使用する予定です。ジュニア選手で時間帯として参加可能な場合は、連絡をください。