

日					1	2	3
SWIM						あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~	あづま アンダーは普及教室参加
BIKE							エリートは バイクラン(ブリック) 9:00~13:00
RUN						スイム② 13:30~15:30	
備考							午前中:普及教室
日	4	5	6	7	8	9	10
SWIM			あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	福島大学プール 16:30~18:30		エリート選手 アジアカップ大阪大会出場	
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 スイム-バイクラン 13:30~17:00	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 調整練習 16:30~19:00	U15/U19選手 各自自主トレ	
RUN							
備考							
日	11	12	13	14	15	16	17
SWIM			あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	福島大学プール 16:30~18:30		あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~	U15/U19選手は ドラフティング講習会 宮城会場へ参加
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 スイム-バイクラン 13:30~17:00	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ランorスイム 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	エリート選手 ロングライド
RUN							
備考			蓮沼:YOGアジア予選会帯同(フィリピン)~18日				午前中:普及教室
日	18	19	20	21	22	23	24
SWIM			あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	福島大学プール 16:30~18:30		あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~	あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 スイム-バイクラン 13:30~17:00	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ランorスイム 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	スイム② 13:30~15:30
RUN							
備考			蓮沼:アジア選手権帯同(蒲郡)~24日				午前中:普及教室
日	25	26	27	28	29	30	1
SWIM			あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	福島大学プール 16:30~18:30		あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~	U19選手権/U23選手権 東北学生トライアスロン 選手権 (福島県国体予選会)
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 スイム-バイクラン 13:30~17:00	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 調整練習 16:30~19:00	スイム② 13:30~15:30	選手は応援
RUN							
備考						選手は宮城へ移動	

6月17日(日)の宮城で開催されるドラフティング講習会に、今年、選手権に出場予定の選手はなるべく参加するようにしてください。

7月1日(日)のU19選手権および東北学生選手権には、チームとして応援にいきたいと思いますの予定をしておいてください。