

日	2	3	4	5	6	7	8
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 アジアカップ高松 菊池・阿部・鋤崎・長正	長井大会 大関
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		U15/U19選手 各自自主トレ	各自自主トレ
RUN							
備考					移動		午前中:普及教室/全会津水泳
日	9	10	11	12	13	14	15
SWIM			あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	福島大学プール 16:30~18:30		大会参加選手移動日	象潟大会 蛭田・大関・齋藤
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイク-ラン-スイム B-R13:30~15:30 s16:00~18:00	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ランorスイム 16:30~19:00	各自自主トレ	あづま スイム 13:30~15:30
RUN							
備考						陸上総体	
日	16	17	18	19	20	21	22
SWIM	普及教室		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 9:00~12:00	アンダー 普及教室
BIKE	あづま スイム 13:30~15:30	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		エリート ロングライド
RUN							
備考							午前中:普及教室/県中水泳
日	23	24	25	26	27	28	29
SWIM				福島大学プール 16:30~18:30		U15選手権移動 増子C・杉山C 福田、星、蛭田 大関、齋藤	U15選手権
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイク-ラン-スイム 13:30~18:30	福島大学 ラン 10:30~12:00	福島大学 ランorスイム 16:30~19:00		
RUN							
備考	県中体連水泳		通信陸上(25, 26日)				

- * 夏季休業中は、あづまのプールは使用できなくなりますので大学のプールを使用していきたいと思えます。
- * 夏合宿について、U15は7月後半大会が続くため実施せず、26日に大会直前強化練習会を会津で予定します。
- * チーム合宿は、7月31日~8月7日または8月4日~12日に実施する予定でいます。確認のために後ほど連絡します。
- * 夏季休業中、大学のプールで泳ぎたい選手は、練習スケジュールを確認して、連絡をしてからきてください。