

日	30	31	1	2	3	4	5
SWIM					チーム夏合宿 猪苗代町		
BIKE							
RUN				福島大学プール 16:30~18:30			
備考					移動		午前中:普及教室
日	6	7	8	9	10	11	12
SWIM	チーム夏合宿 猪苗代町		OFF		自主練習	福島大学プール 13:00~15:30 スイム・ラン	福島大学プール 13:00~15:30 スイム・ラン
BIKE				福島大学プール 16:30~18:30			
RUN							
備考							
日	13	14	15	16	17	18	19
SWIM	チーム練習:フリー			福島大学プール 10:00~12:00 スイム	福島大学プール 10:00~12:00 スイム	自主練習	9:00 猪苗代湖OWS *普及教室併催
BIKE							
RUN							
備考							午前中:普及教室
日	20	21	22	23	24	25	26
SWIM	自主練習	強化練習会 天神浜集合 9:00~ バイクーラン	強化練習会 天神浜集合 9:00~ バイクーラン	強化練習会 天神浜集合 9:00~ バイクーラン	OFF	自主練習	うつくしま大会 *アンダー選手は応援・補助  高校生選手権(京都) (22~26日合宿)
BIKE		13:30~ 天神浜OWS	13:30~ 天神浜OWS	13:30~ 天神浜OWS			
RUN							
備考	蓮沼:大学業務			蓮沼:U23合宿(~29日)			
日	27	28	29	30	31	1	2
SWIM	OFF	各自練習	あづま U15/U19スイム 18:30~20:30	自主練習	自主練習	福大 バイクーラン 9:00~  スイム 13:30~15:30	福大 バイクーラン 9:00~  スイム 13:30~15:30
BIKE							
RUN							
備考						体協:体験プログラム	