

日	3	4	5	6	7	8	9
SWIM	オフ	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	オールキッズ移動 *詳細は要項確認	オールキッズ
BIKE			あづまプール 18:30～20:30			福大練習 バイク8:00～ スイム:11:00～	福大練習 バイク8:00～ スイム:11:00～
RUN							
備考					移動		蓮沼:世界選手権(～17日)
日	10	11	12	13	14	15	16
SWIM	オフ	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	あづま バイクラン(ジョグ) 9:00～ スイム② 13:30～15:30	あづま バイクラン(ジョグ) 9:00～ スイム② 13:30～15:30
BIKE			あづまプール 18:30～20:30				
RUN							
備考							
日	17	18	19	20	21	22	23
SWIM	オフ	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	東北ブロック強化合宿 9月22日～24日 宿泊:あづま *アンダーチームは部分練習参加可	
BIKE			あづまプール 18:30～20:30				
RUN							
備考							
日	24	25	26	27	28	29	30
SWIM		オフ	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	福島大学プール 15:00～17:00	エリート AC村上大会移動	エリート AC村上大会
BIKE			あづまプール 18:30～20:30			あづま バイクラン(ジョグ) 9:00～ スイム② 13:30～15:30	あづま バイクラン(ジョグ) 9:00～ スイム② 13:30～15:30
RUN							
備考							蓮沼:YOG(～10月21日)