

日	1	2	3	4	5	6	7
SWIM			あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづま 18:30~20:30			福井国体 男子 阿部選手 補・鋤崎選手
BIKE	オフ	福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクーラン 13:30~16:30		福島大学 ランポイント	調整練習	女子 菊池選手・西牧選手 補・田代選手
RUN							
備考	連沼:ユースオリンピック9/30~10/21ブエノスアイレス				国体組移動	U15選手権組移動	
日	8	9	10	11	12	13	14
SWIM	U15選手権 長良川大会 福田選手 星選手 大関選手 齊藤選手		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	二本松市民プール 17:00~19:00			日本選手権 菊池日出子 阿部有希 鋤崎隆也
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクーラン 13:30~16:30		福島大学 ランポイント	調整練習	
RUN							
備考						日本選手権組移動	応援組お台場へ*別紙
日	15	16	17	18	19	20	21
SWIM			あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	二本松市民プール 17:00~19:00		あづま バイクーラン(ジョグ) 9:00~	大学スプリント選手権 渡良瀬遊水地
BIKE	オフ	福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクーラン 13:30~16:30		福島大学 ランポイント	あづま ランポイント練習 9:00~	
RUN						スイム② 13:30~15:30	スイム② 13:30~15:30
備考							
日	22	23	24	25	26	27	28
SWIM	<p style="text-align: center;">チーム練習・オフ</p> <p style="text-align: center;">*しっかり体を休めて11月からのシーズンオフに備えよう</p>						
BIKE							
RUN							
備考							