

日	29	30	31	1	2	3	4
SWIM	オフ					あづま バイクラン(刺激) 9:00~ スイム① 13:30~15:30	あだたらマラソン大会
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 13:30~16:30		福島大学 ラン		
RUN							
備考				コーチミーティング			
日	5	6	7	8	9	10	11
SWIM	オフ		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづま 18:00~20:00		あづま バイクラン(ジョグ) 9:00~ スイム① 13:30~15:30	@クロストレーニング @川内トライアスロン
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 13:30~16:30		福島大学 ラン		
RUN							
備考							
日	12	13	14	15	16	17	18
SWIM	オフ		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづま 18:00~20:00		あづま スイム② 10:00~ ラン 13:30~15:30	福島駅伝
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 13:30~16:30		福島大学 ラン		
RUN							
備考							
日	19	20	21	22	23	24	25
SWIM	オフ		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづま 18:00~20:00	各自調整練習	あづま スイム② 10:00~ ラン 13:30~15:30	認定記録会白河会場
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 13:30~16:30				
RUN							
備考	強化記録会(JISS)						指導者養成講習会長野会場
日	26	27	28	29	30	1	2
SWIM	オフ		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづま 18:00~20:00		あづま バイク 9:00~ スイム② 13:30~15:30	あづま LSD(ラン) 90~120分
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 16:30~18:00	福島大学 バイクラン 13:30~16:30		福島大学 ラン		
RUN							
備考							