

日	3	4	5	6	7	8	9				
SWIM	オフ		あづま 18:30~20:30 *阿部選手セッション	あづまプール 貸切不可		あづま バイクラン 9:00~	あづま バイクラン 9:00~				
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	自主練習	福島大学 ラン	スイム① 13:30~15:30	スイム① 13:30~15:30				
RUN											
備考											
日	10	11	12	13	14	15	16				
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~	自主練習				
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	スイム① 13:30~15:30					
RUN											
備考											
日	17	18	19	20	21	22	23				
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~	あづま スイム② 10:00~				
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	ラン 13:30~15:30	ラン 13:30~15:30				
RUN											
備考						蓮沼:U23合宿(~28日)、菊池:パラ合宿(~27日)					
日	24	25	26	27	28	29	30				
SWIM	あづま スイム② 10:00~ ラン 13:30~15:30	オフ	各自調整練習	各自調整練習	チーム合宿in棚倉	チーム合宿in棚倉	チーム合宿in棚倉				
BIKE							13:00集合 バイク or ラン	午前 バイクorラン	午前 スイム		
RUN								午後 スイム	午後 バイクorラン		
備考	強化記録会(JISS)										
日	31	1	2	3	4	5	6				
SWIM	チーム合宿in棚倉 午前 スイム 解散		お正月休み 各自練習			練習初め 集合9:30 北塩原村 国民休暇村 クロスカントリースキー	自主練習				
BIKE											
RUN											
備考											