＜トライアスロンアカデミー福島・メニュー　～限られた練習環境の中でできることに集中して取り組もう～＞　2019/12/26

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								
日	7	8	9	10	11	12	13	
SWIM	*オフ*		あづま 18:30～20:30 ＊阿部選手セッション	開成山プール 18:00～20:00		*あづま陸上競技場* *会議室* *チームミーティング* *10:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	*あづま* *ラン* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	
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 14:00～16:30		福島大学 ラン			
RUN								
備考								
日	14	15	16	17	18	19	20	
SWIM	*オフ*		あづま 18:30～20:30 ＊阿部選手セッション	開成山プール 18:00～20:00		*あづま* *ラン* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	*あづま* *バイク* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	
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 14:00～16:30		福島大学 ラン			
RUN								
備考						福島県協会理事会		
日	21	22	23	24	25	26	27	
SWIM	*オフ*		あづま 18:30～20:30 ＊阿部選手セッション	開成山プール 18:00～20:00		*あづま* *ラン* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	*あづま* *バイク* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	
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 14:00～16:30		福島大学 ラン			
RUN								
備考							強化記録会（JISS：エリート）	
日	28	29	30	31	1	2	3	
SWIM	*オフ*		あづま 18:30～20:30 ＊阿部選手セッション	開成山プール 18:00～20:00		*あづま* *ラン* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	*あづま* *バイク* *9:00～* *スイム②* *13:30～15:30*	
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 14:00～16:30		福島大学 ラン			
RUN								
備考								