

<トライアスロンアカデミー福島・メニュー ~スイム合宿で泳ぎ込みをしよう！頭を使って練習に取り組もう！~>

2019/2/4

日	4	5	6	7	8	9	10	
SWIM	オフ		あづま 18:00~20:00 *阿部選手セッション	あづまプール 18:00~20:00		福島県トライアスロン 協会総会 14:45~17:00 *できるだけ参加してく ださい。	スイム合宿 あづま9:40集合 詳細はHPより	
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	11	12	13	14	15	16	17	
SWIM	解散 12:30		あづま 18:00~20:00 *阿部選手セッション	あづまプール 18:00~20:00		あづま ラン 9:00~	あづま バイク 9:00~	
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	スイム② 13:30~15:30	スイム② 13:30~15:30	
RUN								
備考							蓮沼:スキー実習(~20日)	
日	18	19	20	21	22	23	24	
SWIM	オフ		あづま 18:00~20:00 *阿部選手セッション	あづまプール 18:00~20:00		あづま ラン 9:00~	あづま バイク 9:00~	
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 9:30~12:30	福島大学 ウェイト/ラン 9:30~12:30		自主練習	スイム② 13:30~15:30	スイム② 13:30~15:30	
RUN								
備考					入試期間(~25日)			
日	25	26	27	28	1	2	3	
SWIM	オフ		あづま 18:00~20:00 *阿部選手セッション	あづまプール 18:00~20:00		未定		
BIKE		福島大学 ウェイト/ラン 9:30~12:30	福島大学 ウェイト/ラン 9:30~12:30		福島大学 ラン 9:30~12:30			
RUN								
備考	大学前期入試						東京都記録会	