

# TRASOL2022年1月日程表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
swim	swim 6:30~8:00	swim 6:00~7:45	swim 18:00~19:45	swim 18:30~19:45	swim 5:45~7:30	swim 7:30~9:30
bike	bike	bike 17:30~19:00	bike	bike	bike 9:00~11:00	bike
run	run	run 19:00~20:00	run	run	run 11:00~12:00	run 10:30~11:30
10	11	12	13	14	15	16
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00~19:45	swim 18:30~19:45	swim 5:45~7:30	FTU練習会
bike	bike	bike 17:30~19:00	bike	bike	bike 9:00~11:00	
run	run	run 19:00~20:00	run	run	run 11:00~12:00	
17	18	19	20	21	22	23
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00~19:45	swim 18:30~19:45	swim 5:45~7:30	swim 6:00~7:30
bike	bike	bike 17:30~19:00	bike	bike	bike 9:00~11:00	bike
run	run	run 19:00~20:00	run	run	run 11:00~12:00	run
24	25	26	27	28	29	30
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00~19:45	swim 18:30~19:45	swim 5:45~7:30	swim 7:30~9:30
bike	bike	bike 17:30~19:00	bike	bike	bike 9:00~11:00	bike
run	run	run 19:00~20:00	run	run	run 11:00~12:00	run 10:30~11:30
31	* 変更の場合はご連絡します。細かいスケジュールは週の月曜日に連絡します。					
swim	* 2022年は4日朝スイムから始まります。					
bike	* バイク練習では寒さ対策をお願いします。					
run	* 1月は引き続きスイム・ランを中心に強化していきます。(よりきつく濃い練習をしましょう)					
	* 睡眠は唯一しっかりしたエビデンスのある万人に共通した回復方法です。しっかり寝ましょう。					

**2022年飛躍の年となるよう**

**年間・月間・週間・日間と目標を立てて挑みましょう！！**