

TRASOL2022年2月日程表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	swim 6:00 - 7:45	swim 6:00 - 7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 5:45 - 7:30	認定記録会 (北九州)
	bike	bike 17:30 - 18:45	bike	bike	bike	
	run	run 19:00 - 20:00	run	run	run 8:15 - 9:00	
7	8	9	10	11	12	13
	swim 6:00 - 7:45	swim 6:00 - 7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 6:30 - 8:15	swim 5:45-7:30	お休み
	bike	bike 17:30 - 18:45	bike	bike 9:15 - 10:30	bike	
	run	run 19:00 - 20:00	run	run 10:45 - 11:30	run 8:15 - 9:45	
14	15	16	17	18	19	20
	swim 6:00 - 7:45	swim 6:00 - 7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 5:45-7:30	swim 7:30 - 9:00
	bike	bike 17:30 - 18:45	bike	bike	bike 8:30 - 10:00	bike
	run	run 19:00 - 20:00	run	run	run 10:15 - 11:15	run 10:00 - 11:30
21	22	23	24	25	26	27
	swim 6:00 - 7:45	swim 6:00 - 7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 5:45 - 7:30	認定記録会 (佐賀)
	bike	bike	bike	bike	bike	
	run	run 8:30 - 10:00	run	run	run 8:15 - 9:00	
28						

* 変更の場合はご連絡いたします。

* 5・12・26日(土)はスイム・ランのみ行います。

* 23日(祝)は3種目行います。

* 2月21日(月)～3月10(木)まで、綾巳コーチがナショナル合宿宮崎のため長期不在を予定しています。

認定記録会が2回あります。自分が合わせている記録会でベストが出るように、日々の生活を律し、トレーニングをしっかりと行いましょう！！