

TRASOL2022年4月日程表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
swim	swim	swim	swim	swim 18:00～19:45	swim 5:45～7:30	swim 7:30～9:00
bike	bike	bike	bike	bike	bike 8:30～10:30	duathlon 10:00～12:00
run	run	run	run	run	run 10:30～11:30	
4	5	6	7	8	9	10
swim	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	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike 8:30～10:30	bike 10:00～12:00
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 10:30～11:30	run 12:00～13:00
11	12	13	14	15	16	17
swim	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	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike 8:30～10:30	bike 10:00～12:00
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 10:30～11:30	run 12:00～13:00
18	19	20	21	22	23	24
swim	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	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike 8:30～10:30	duathlon 10:00～12:00
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 10:30～11:30	
25	26	27	28	29	30	1
swim	swim 6:00～7:45	swim 6:00～7:45	swim 18:00～19:45	swim 8:00～9:30	swim 8:00～9:00	認定記録会(北九州)
bike	bike	bike 17:30～18:45	bike	bike	bike	
run	run	run 19:00～20:00	run	run	run 9:00～10:00	

*変更の場合はご連絡いたします。

*4月は5月1日の認定記録会を見据えつつ、トライアスロンレースに向けた体力づくり、実戦練習も行います。

*トレーニング・休養・栄養はセットです。強い体になるためにすべてが欠けないよう意識し行動しましょう。

2022年度始まります。新たな生活に慣れトレーニングスタイルを作っていきましょう！！