

# TRASOL2023年5月日程表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	swim 6:00~7:45	お休み	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	お休み	swim 7:00 - 9:30
	swim 17:30~19:45(Jr)		bike	bike		duathlon 10:30-12:30
	run		run	run		
8	9	10	11	12	13	14
	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 6:00-7:45	duathlon 8:00-10:00
	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30 - 17:55	bike	bike 8:20-10:30	海スイム 11:00-12:00
	run	run 18:40~20:00	run	run	run 10:40-12:00	
15	16	17	18	19	20	21
	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 6:00-7:45	duathlon 8:00-10:00
	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30 - 17:55	bike	bike 8:20-10:30	海スイム 11:00-12:00
	run	run 18:40~20:00	run	run	run 10:40-12:00	
22	23	24	25	26	27	28
	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00 - 19:45	swim 18:00 - 19:45	swim 6:00-7:45	duathlon 8:00-10:00
	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30 - 17:55	bike	bike 8:20-10:30	海スイム 11:00-12:00
	run	run 18:40~20:00	run	run	run 10:40-12:00	
29	30	31	1	2	3	4
	お休み	お休み				

\* 変更の場合はご連絡いたします。

\* GW中の日程確認をお願いします。(コーチ合宿のためご迷惑をお掛けします。)

\* 14日(日)から海スイムを開始します。

**6月からのレースに向け体力をつけていきましょう。**

**身体も頭もやった事のみに対応します。**

**速さより強さ。**