

TRASOL2023年6月日程表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
swim	swim	swim	swim 18:00~19:45	swim 18:00~19:45	swim 6:00~7:15	天草トライアスロン
bike	bike	bike	陸トレ 17:30~17:55	bike	bike	
run	run	run		run	run	
5	6	7	8	9	10	11
swim	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	アクアスロンINもち
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30~17:55	bike	bike 8:20~10:30	
run	run	run 18:40~20:00	run	run	run 10:40~12:00	
12	13	14	15	16	17	18
swim	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 海スイム 11:00-12:00
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30~17:55	bike	bike 8:20~10:30	
run	run	run 18:40~20:00	run	run	run 10:40~12:00	
19	20	21	22	23	24	25
swim	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	東日本インカレ予選
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30~17:55	bike	bike	
run	run	run 18:40~20:00	run	run	run	
26	27	28	29	30		
swim	swim 6:00~7:45	swim 6:00~7:45	swim 18:00~19:45	swim 18:00~19:45		
bike	swim 17:30~19:45(Jr)	bike	陸トレ 17:30~17:55	bike		
run	run	run 18:40~20:00	run	run		

※変更の場合はご連絡いたします。

※レースシーズンとなり不在が多くなります。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願い致します。

※休みが多くなるため、29・30日も振り替えとして行います。

本番を想定して日々トレーニングしましょう。