

# TRASOL2023年9月日程表

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

※変更の場合はご連絡いたします。

※2・3日はインカレ出場のためお休みします。(石丸君・唯花・真彩・梨花)

※16・17日は全国高等学校選手権・ブレ国体出場のためお休みします。(太賀・一紘・晃太・零加・瑠南・唯花・真彩・梨花)

※15～27日まで世界U23選手権帯同のため綾巳コーチ不在です。

※19日のジュニアスイムは桃園プールが利用できないためお休みします。

※休みの振り替えを月末に行います。

**パフォーマンスを上げるために、トレーニング以外の過ごし方も意識しよう。**