

一般トライアスロンスクール 平成27年9月予定表

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5	6
プール 火～金6:00～8:00 土日6:30～9:30		SwimLesson 6:00～7:00 ショートインターバル	SwimLesson 6:00～7:00 4泳法	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス(OWS)	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス	朝練クラブSwimLesson 6:30～7:00	朝練クラブSwimLesson 6:30～7:00
		Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00		
バイク&ラン 19:00～		BikeLesson スタミナ&筋力 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson Jog 6 0 min 19:00～20:00 合宿所 集合	BikeLesson スタミナ&筋力 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson Jog 6 0 min 19:00～20:00 合宿所 集合		週末練習(スイム&バイク&ラン) 8時～9時 スイム 9時～11時 バイク 11時～11時半 ラン 集合:みゆきがはら S S 担当 経澤
プール <small>月～木20:00～21:30 土18:30～20:00</small>			Swim FreeTraining 20:00～21:30	Swim FreeTraining 20:00～21:30		Swim FreeTraining 18:30～20:00	
	7	8	9	10	11	12	13
プール 火～金6:00～8:00 土日6:30～9:30		SwimLesson 6:00～7:00 ショートインターバル	SwimLesson 6:00～7:00 4泳法	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス(OWS)	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス	お休み	お休み
		Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00		
バイク&ラン 19:00～		理論講習会 19:00～20:00 トレーニングルーム	RunLesson Jog 6 0 min 19:00～20:00 御幸公園 集合	BikeLessonデクニック&ベース 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson Jog 6 0 min 19:00～20:00 御幸公園 集合		週末練習(スイム&バイク&ラン) 8時～9時 スイム 9時～11時 バイク 11時～11時半 ラン 集合:みゆきがはら S S 担当 経澤
プール <small>月～木20:00～21:30 土18:30～20:00</small>		Swim FreeTraining 20:00～21:30	Swim FreeTraining 20:00～21:30	Swim FreeTraining 20:00～21:30		Swim FreeTraining 18:30～20:00	
	14	15	16	17	18	19	20
プール 火～金6:00～8:00 土日6:30～9:30		SwimLesson 6:00～7:00 ショートインターバル	SwimLesson 6:00～7:00 4泳法	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス(OWS)	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス	朝練クラブSwimLesson 6:30～7:00	朝練クラブSwimLesson 6:30～7:00
		Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00		
バイク&ラン 19:00～		BikeLessonデクニック&ベース 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson500or1km インターバル 19:00～20:15 御幸公園 集合	BikeLessonデクニック&ベース 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson Jog 6 0 min 19:00～20:00 御幸公園 集合		
プール <small>月～木20:00～21:30 土18:30～20:00</small>		Swim FreeTraining 20:00～21:30	Swim FreeTraining 20:00～21:30	Swim FreeTraining 20:00～21:30		Swim FreeTraining 18:30～20:00	
	21	22	23	24	25	26	27
プール 火～金6:00～8:00 土日6:30～9:30		SwimLesson 6:00～7:00 ショートインターバル	SwimLesson 6:00～7:00 4泳法	SwimLesson 6:00～7:00 ディスタンス(OWS)	SwimLesson 6:00～7:00 400m(タイムトライアル)	朝練クラブSwimLesson 6:30～7:00 *FREE練習は8時まで	お休み
		Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00		
バイク&ラン 19:00～		夜: 休館日	夜: 休館日	BikeLesson スタミナ&筋力 ※MAXがテスト測定 19:00～20:00 FreeTraining Run	RunLesson 3km (タイムトライアル) 19:00～20:15 御幸公園 集合	一般トレーニングキャンプ	
プール <small>月～木20:00～21:30 土18:30～20:00</small>		夜: 休館日	夜: 休館日	Swim FreeTraining 20:00～21:30			
	28	29	30				
プール 火～金6:00～8:00 土日6:30～9:30		SwimLesson 6:00～7:00 ショートインターバル	SwimLesson 6:00～7:00 400m(タイムトライアル)				
		Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00	Bike & Run FreeTraining 6:00～8:00				
バイク&ラン 19:00～		夜: 休館日	夜: 休館日				
プール <small>月～木20:00～21:30 土18:30～20:00</small>		Swim FreeTraining 20:00～21:30					

9月5日(土)はゴミ拾いランニング (AM6:00～6:30) 楽しく街を美しく! ご参加ください! ※プール6時出発