

2021年12月

日付	曜日	メニュー	練習のポイント
1	水		
2	木	ジョグ10km	
3	金	ジョグ12km	
4	土	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
5	日	ジョグ12km	
6	月	ジョグ12km	
7	火	ジョグ12km	
8	水	パーソナルトレーニング1時間	
9	木	ジョグ12km	
10	金	ジョグ12km	
11	土	ジョグ12km	
12	日	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
13	月	ジョグ12km	
14	火	ジョグ10km スイム30分	
15	水		
16	木	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
17	金	ジョグ12km	
18	土	ジョグ12km	
19	日	ジョグ12km	
20	月	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
21	火	ジョグ12km	
22	水		
23	木	ジョグ12km	
24	金	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
25	土	ジョグ12km	
26	日	ジョグ10km	
27	月	ジョグ12km	
28	火	ジョグ12km	
29	水		
30	木	ジョグ10km パーソナルトレーニング1時間	
31	金	ジョグ12km	