

2022年1月

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