

	日付	SWIM	BIKE	RUN	SWIM	BIKE	RUN	練習日数
2023年5月	17			1.0				
	20			2.0				
	24			3.0				
	28			4.0	0.0	0.0	10.0	4
2023年6月	1			5.0				
	4			5.0				
	7			6.0				
	11			6.0				
	14			6.0				
	17			6.0				
	24			7.0				
	28			6.0	0.0	0.0	47.0	8
2023年7月	1			8.0				
	5	0.5						
	9			9.0				
	12			10.0				
	19			10.0				
	23			10.0				
	26			10.0				
	29			12.0	0.5	0.0	69.0	8
2023年8月	2			13.0				
	5			14.0				
	15			15.0				
	19	1.5						
	23			16.0				
	30			20.0	1.5	0.0	96.0	7
2023年9月	2			8.0				
	5			15.0				
	9			11.0				
	12			24.0				
	19			16.0				
	26			26.0	0.0	0.0	106.4	7
2023年10月	1			26.3				
	5			5.2				
	11			1.0				
	15			3.5				
	18			28.0				
	22			7.4				
	31			10.0	0.0	0.0	81.4	7
2023年11月	3			10.0				
	5			42.2				
	16		40.0					
	21		60.0					
	23	1.5						
	29	1.6	60.0		3.1	160.0	52.2	7
2023年12月	2	2.1						
	9	2.5						
	13			3.0				
	17			5.0				
	20			8.0				
	29			14.0	4.6	0.0	41.0	7
2024年1月	4			17.0				
	7			20.0				
	13		22.0	10.0				
	16		29.0	6.0				
	21	3.0	19.0					
	28		20.0		3.0	70.0	73.0	6
2024年2月	2		40.0	5.0				
	4	2.0						
	7	2.5						
	10		40.0	6.0				
	12			8.0				
	17		40.0	10.0				
	21	2.0						
	24		40.0	14.0				
	28			16.0	6.5	160.0	59.0	9
2024年3月	3		24.6	18.0				
	6	2.0						
	10			21.2				
	15	2.0						
	16		40.1	17.0				
	21		22.4	20.0				
	30	2.0	83.3	3.0	6.0	191.2	101.2	9
2024年4月	6		17.2	23.5				
	11	2.5						
	13		17.6	25.0				
	17		17.9	10.0				
	23	1.5						
	26		16.0	26.0	4.0	68.8	84.6	6
2024年5月	1			10.0				
	5		16.5	27.0				
	9	2.0						
	11			30.0				
	18		17.6	10.1				
	29	2.0	120.0	3.0	4.0	154.1	112.1	8
2024年6月	11		25.2	10.0				
	5		17.2	10.0				
	7			26.5				
	11	3.0						
	15		147.0					
	19		17.0	10.0				
	30	3.0		34.0	6.0	206.4	126.5	9
2024年7月	5		128.0	4.0				
	7	2.0						
	12	3.0						
	13			38.0				
	18	3.0						
	21	2.4	17.7					
	30	2.5		10.0	15.7	145.7	52.0	9
2024年8月	4	2.8		3.0				
	7	3.0		5.0				
	9	3.0		10.0				
	11		27.9					
	14	3.8		17.5				
	27	3.3	27.7	8.5	18.9	84.1	66.5	8
2024年9月	1		180.0	2.0				
	6			10.0				
	10	2.8	17.7	3.2	2.8	197.7	15.2	4

総練習回数			総距離			総練習日数
SWIM	BIKE	RUN	SWIM	BIKE	RUN	
32	34	90	76.5	1437.9	1193.0	123