

▼9月の練習目標▼

スイム	フォーム修正、持久力向上、筋パワーアップ等、各人のテーマを持って練習を工夫しよう
バイク	ロング・ミドルライド中も、巡航スピードを意識して平均速度を上げるような走りを心がけましょう
ラン	気温も下がり始めますので、スピードトレーニングにも積極的に取り組みましょう

▼9月の練習内容▼

各種目とも、スピードを意識した練習を取り入れていきます。スローペースでの持久力向上だけでなく、インターバルでスピードに体を慣らし、ペース走等でスピードをキープする能力を高める練習を繰り返しましょう

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ドリル、 フォーミング 2500~3500m	25~400mのインターバル 2000~3000m		ドリル、フォーミング、泳ぎ込み 2000~4000m	インターバル、時間泳、実践練習 3500~4000m	ロングインターバル、時間泳 3500~4000m	自主トレ
	体づくり運動		体づくり運動		バイク 朝バイク：ローラー台 実走：ミドル/ロングライド	
ラン 動きづくり、jog、インターバル等					ラン ペース走、インターバル、ドリル等	

▼トレーニングカレンダー▼

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9月10日 朝スイム 夜ラン20:00-21:30	11 夜スイム	12	13 朝スイム 夜スイム	14 朝スイム	15 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:00~	16
17 朝スイム 夜ラン20:00-21:30	18 夜スイム 【初心者レッスン】	19	20 朝スイム 夜スイム 講習会 19:30 - 20:30	21 朝スイム	22 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30~ ●ラン練11:00~	23
24 朝スイム 夜ラン19:30-21:30 in 和光樹林公園	25 夜スイム タイムトライアル	26	27 朝スイム 夜スイム	28 朝スイム	29 休館日 ●中級バイク練 ●ラン練14:00~	30 休館日
10月1日 朝スイム 夜ラン20:00-21:30	2 夜スイム	3	4 朝スイム 夜スイム	5 朝スイム	6 朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	7 国民体育大会
8 休館日 ロンド祭り	9 夜スイム	10	11 朝スイム 夜スイム	12 朝スイム	13 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練09:30~ ●ラン練11:00~	14 日本選手権

▼連絡事項▼

・休館日のお知らせ

10月8日(祝・月)は『ロンド祭り』開催のため休館日となります。この休館日の振替は月末に調整し、10月の月末休館日は30日(火)のみの予定です。

▼9月講習会内容▼

9月の講習会は8月の振替で、『筋膜リリース』を行います。筋膜及び筋膜リリースの基礎知識を学び、グリットフォームローラーを用いた筋膜リリースの方法を実技で確認していきます。

▼お問い合わせ先▼

有限会社ケンズ(担当:原田) TEL:042-468-3541 FAX:042-468-3549

E-mail: harada@teamkens.co.jp Web: http://teamkens.co.jp

KEN'Sメーリングリスト narimasu-ml@teamkens.co.jp 参加者募集中!