

▼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	ロングインター バル、 時間泳、実践練習 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 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4日 朝スイム	5 夜スイム	6 朝ラン 6:00-7:30	7 朝スイム 夜スイム	8 朝スイム	9 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	10
11 朝スイム	12 夜スイム	13 朝ラン 6:00-7:30	14 朝スイム 夜スイム	15 朝スイム	16 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練習14:00~	17 九十九里 大会
18 朝スイム	19 夜スイム 【初心者レッスン】	20 朝ラン 6:00-7:30	21 朝スイム 夜スイム	22 朝スイム	23 朝バイク 6:00-7:30	24 村上大会
25 朝スイム	26 夜スイム タイムトライアル	27	28 朝スイム 夜スイム	29 休館日	30 朝バイク 6:00-7:30 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:30~	10月1日
2 朝スイム	3 夜スイム	4 朝ラン 6:00-7:30	5 朝スイム 夜スイム	6 朝スイム	7 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	8 IM HAWAII
9 朝スイム	10 夜スイム	11 朝ラン 6:00-7:30	12 朝スイム 夜スイム	13 朝スイム	14 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	15 日本選手権

▼イベント情報▼

・スクール秋合宿のお知らせ

11月11日(土)~12日(日)で「スクール秋合宿」を開催します。開催地は山梨県石和温泉です。9月下旬に開催案内を配信する予定です

▼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!