

▼10月の練習目標▼

スイム	スピードはそのままに、運動強度を落とせるようなフォームを常々模索していきましょう
バイク	フォームや身体の使い方を意識しながら、距離を伸ばしていきましょう
ラン	インターバルやカットランで、レースペース+ α でのフォーミングを行いましょう

▼10月の練習内容▼

シーズンオフを迎えた方も多いと思われるので、徐々にフォーム改善や身体の使い方を意識したトレーニングの頻度が増えていきます。トレーニングに最適な季節ですので、身体を動かすことを楽しみながら過ごしましょう！

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		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
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 休館日	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 朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	15 日本選手権
16 朝スイム	17 夜スイム	18 朝ラン 6:00-7:30	19 朝スイム 夜スイム	20 朝スイム	21 朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	22
23 朝スイム	24 夜スイム 【初心者レッスン】	25	26 朝スイム 夜スイム	27 朝スイム	28 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	29 休館日
30 朝スイム	31 休館日	11 朝ラン 6:00-7:30	2 朝スイム 夜スイム	3 朝スイム	4 朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	5
6 朝スイム	7 夜スイム	8 朝ラン 6:00-7:30	9 朝スイム 夜スイム	10 朝スイム	11	12
						スクール秋合宿

▼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。皆さまのご参加をお待ちしております

▼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!