

▼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	3	4	5	6	7	8
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	IM HAWAII
9	10	11	12	13	14	15
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	日本選手権
16	17	18	19	20	21	22
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	
23	24	25	26	27	28	29
朝スイム	夜スイム 【初心者レッスン】		朝スイム 夜スイム	朝スイム	●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	休館日
30	31	11	2	3	4	5
休館日	休館日	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
6	7	8	9	10	11	12
朝スイム	夜スイム	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム 夜スイム	朝スイム		
					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!