

▼11月の練習目標▼

| | |
|-----|---|
| スイム | 泳速にこだわらず、フォームの見直しとドリル練習、そして4泳法の習得にも力を入れましょう |
| バイク | バイク練習には最高の季節となりましたので、距離・時間ともに伸ばしていきましょう |
| ラン | 走り込みも効率を考え、工夫あるベース作りを行いましょう |

▼11月の練習内容▼

各種目とも、動きの確認→ドリル練習→フォーミングの繰り返しで、良い動きを身体に覚えさせます。
スピード系の内容も短い時間枠で行い、その中でもフォーム習得を意識しましょう。

| 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 |
|-------|-------------------|---------------|------|-------|------------------------------|------------------|
| 11月6日 | 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 | 朝スイム | スクール秋合宿 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝スイム | 夜スイム | 朝ラン 6:00-7:30 | 朝スイム | 朝スイム | 朝バイク 6:00-7:30 | |
| | | | 夜スイム | | ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00～ | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝スイム | 夜スイム 【初心者レッスン】 | | 朝スイム | 朝スイム | 朝バイク 6:00-7:30 | |
| | | | 夜スイム | | ●初級バイク練8:30～ ●ラン練12:30～ | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 12月1日 | 2 | 3 |
| 朝スイム | 夜スイム | 休館日 | 休館日 | 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～ | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝スイム | 夜スイム | 朝ラン 6:00-7:30 | 朝スイム | 朝スイム | 朝バイク 6:00-7:30 | 川崎駅伝 スクール忘年会 |
| | | | 夜スイム | | ●上級バイク練 ●ラン練15:00～ | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝スイム | 夜スイム | 朝ラン 6:00-7:30 | 朝スイム | 朝スイム | 朝バイク 6:00-7:30 | ケنز 30周年Party |
| | | | 夜スイム | | ●3時間耐久ラン 8:30～ 小金井公園 | |

▼イベント情報▼

・スクール忘年会のお知らせ

12月10日(日)は西東京校と成増校合同で忘年会を開催致します。吉祥寺にて17時スタート予定です。

▼お問い合わせ先▼

有限会社ケنز(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!