

▼12月の練習目標▼

スイム	有酸素運動で距離を積み、全身持久力、循環機能の向上を狙いましょう
バイク	寒さに負けず、ベース作りを丁寧に行いましょう
ラン	不整地でのジョギング、L.S.D.等で、柔らかい筋肉、故障の少ない動きを身につけましょう

▼12月の練習内容▼

12月は本格的なベース作りを行います。ただし、速い動き、パワー系の動きを時折入れる事も大切です。故障予防のケアも念入りに行いましょう

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 3500～8000m		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 ベース走、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
12月11日	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	ケンズ 30周年Party
			夜スイム		●3時間耐久ラン 8:30～ 小金井公園	
18	19	20	21	22	23	24
朝スイム	夜スイム 【初心者レッスン】	朝ラン 6:00-7:30	朝スイム	朝スイム	Swim Run スペシャルレッスン (8:00-12:00予定)	
25	26	27	28	29	30	31
朝スイム	夜スイム タイムトライアル		朝スイム	朝スイム 5:15- (煩惱スイム)	休館日	休館日
1月1日	2	3	4	5	6	7
休館日	休館日	休館日	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9:45～ ●ラン練11:00～	
8	9	10	11	12	13	14
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		●中級バイク練 ●ラン練14:00～	

▼イベント情報▼

・3時間耐久ランニングイベントのお知らせ

12月16日(土)は総会の前に3時間耐久フルマラソンチャレンジを開催します。小金井公園にて1～4名でチームを作り、フルマラソンサブ3を狙いましょう!! 8時30分には小金井公園東口駐車場に集合、8時45分スタートです!

・Swim & Run スペシャルレッスン

12月23日(土)は飯島監督及び所属選手によるスペシャルレッスンを開催致します。詳細は別途ご案内致します。

・煩惱スイム

年内最後の12月29日(金)は、5時15分から煩惱スイムを行います。75m～50mを108本にチャレンジします。この日は会員区分に関係なくご参加いただけますので、皆で励まし合いながら頑張りましょう!!

▼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!