

▼1月の練習目標▼

スイム	ベース作りと並行してフォーム改善にも取り組みます。高効率な動きを身につけましょう
バイク	起伏のあるコースを選び、平地、登坂、それぞれの絶対的な巡航速度を高める下地作りをしましょう
ラン	故障の少ない動きを追求しながら距離を伸ばし、また、ペース感覚も養いましょう

▼1月の練習内容▼

各種目の動作改善に軸を置きながら、引き続きベース作りに取り組んでいきます。また、ランに限ってはインターバルやスピード練習も取り入れ、フルマラソンやロードレースに対応出来る準備もします

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
1月8日	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 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～	フロストバイト ロードレース
15	16	17	18	19	20	21
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	●上級バイク練習8:30～ ●ラン練15:00～	
22	23	24	25	26	27	28
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 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～	奥むさし駅伝
29	30	31	2月1日	2	3	4
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練習8:30～ ●ラン練14:00～	
5	6	7	8	9	10	11
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 ●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:00～	

▼イベント情報▼

・スクール春合宿のお知らせ

3月24日(土)～25日(日)で「スクール春合宿」を開催します。昨年同様に千葉県長生郡長柄町「リソル生命の森」にて、バイク&ラン強化を目的とした合宿になります。2月初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!