

▼2月の練習目標▼

スイム	レース期に向けて、少しずつスピード系のトレーニング頻度を増やしましょう
バイク	巡航速度向上の為の下地作りから少し強度を上げて、ハイスピードを維持する練習を取り入れましょう
ラン	今はまだ量が大切な時期ですが、動き作りの一環としてスピードトレーニングも行っていきましょう

▼2月の練習内容▼

量を積むトレーニングを基本として、少しずつスピードトレーニングに体を慣れさせていきます。しかしあくまで速い動きに慣れるレベル。量を減らさないように気をつけましょう。補強運動も積極的に行います

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 実走：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月5日 朝スイム	6 夜スイム	7 朝ラン 6:00-7:30	8 朝スイム 夜スイム	9 朝スイム	10 朝バイク 6:00-7:30 ●上級バイク練8:30~ ●ラン練15:00~	11
12 朝スイム	13 夜スイム	14 朝ラン 6:00-7:30	15 朝スイム 夜スイム	16 朝スイム	17 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	18 青梅マラソン
19 朝スイム	20 夜スイム 【初心者レッスン】	21 朝ラン 6:00-7:30	22 朝スイム 夜スイム	23 朝スイム	24 ●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	25 東京マラソン
26 朝スイム	27 夜スイム	28	3月1日 朝スイム 夜スイム	2 朝スイム	3 朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00~	4
5 朝スイム	6 夜スイム	7 朝ラン 6:00-7:30	8 朝スイム 夜スイム	9 朝スイム	10 朝バイク 6:00-7:30 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	11

▼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。

▼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!