

▼3月の練習目標▼

スイム	スピードと持久力の両方を高めるトレーニングを行います。強度が上がりますがフォームは崩さずに
バイク	引き続き巡航速度の向上を目指し、パワーとペダリングスキルの両方を磨きましょう
ラン	基本的なペース作りとレースペースレベルでの動き作りで、いいフォームと持久力を身につけます

▼3月の練習内容▼

そろそろペース作りの時期から、シーズン期に向けての移行の準備をしましょう。フォームに気を配りながら、レースペースに近いスピードで練習をしていきます。しかし、一気にスピード系の頻度を高めすぎないように注意しましょう

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 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
3月5日	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 ●初級バイク練9:45~ ●ラン練11:00~	
12	13	14	15	16	17	18
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	●中級バイク練8:30~ ●ラン練14:00~	
19	20	21	22	23	24	25
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	スクール春合宿	
26	27	28	29	30	31	4月1日
朝スイム	夜スイム タイムトライアル	朝ラン 6:00-7:30	休館日	休館日	朝バイク 6:00-7:30	
					スクール総会	
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~	

▼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。申込め切は3月18日までとなっております。

・スクール総会開催

3月31日(土)は成増校のスクール総会を開催します。2018年度のスクール運営について会員の皆様からの意見を伺い、より満足度の高いサービスを提供できるようにする為の総会です。詳細は別途ご案内致します。

▼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!