

## ▼4月の練習目標▼

スイム	実戦をイメージしたトレーニングを取り入れていきましょう
バイク	一定の強度を保ちながら起伏のあるコースや向かい風をクリアすることで、レースに対応出来るように
ラン	インターバルやペース走を取り入れ、高強度の負荷に心肺機能、筋力ともに慣らしていきます

## ▼4月の練習内容▼

そろそろ実戦を意識したトレーニングの頻度を高めしていきます。特にスイムは強度の高いメニューが多くなってきますので、フォームの崩れに十分に注意していきましょう！

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
4月9日	10	11	12	13	14	15
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9:45～ ●ラン練14:00～	石垣島大会
16	17	18	19	20	21	22
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	●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:00～	宮古島大会
23	24	25	26	27	28	29
朝スイム	夜スイム		朝スイム 夜スイム 講習会 19:30 - 20:30	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～	Bike Time Trial
30	5月1日	2	3	4	5	6
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	
7	8	9	10	11	12	13
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム		朝スイム 夜スイム	朝スイム	WTS横浜大会	横浜大会

## ▼イベント情報▼

## ・バイクタイムトライアル in 渡良瀬遊水地

今年もバイクタイムトライアルを実施します。日程は4月29日(日)、会場は渡良瀬遊水地となります。詳細はスクールホームページをご覧ください。原田までお問い合わせ下さい。皆様のご参加お待ちしております

## ▼連絡事項▼

## ・水曜日の朝ラン 実施日変更

これまで水曜日の朝に実施していた朝ランですが、5月より月曜日の20:00-21:30に変更致します。これまで同様に、月に3回開催し、基本的には雨天でも実施します。天気が怪しい場合には当日昼頃までにメーリングリストにてプログラムの内容をご連絡致します。詳しいスケジュールは原田までお問い合わせ下さい。

## ▼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!