

▼5月の練習目標▼

スイム	レースを明確にイメージし、高強度トレーニングと実践練習に取り組みましょう
バイク	実走を積極的に取り入れ、様々なコース、環境に対応出来る体力と技術、ペース配分を身につけよう
ラン	インターバルで速い動きでのフォーム固めと、ペース走でのペース感覚も磨いていきましょう

▼5月の練習内容▼

徐々に今年の初戦を迎える方も多くなってきました。ロングからスプリントまで、頻度と強度の差はありますが、スピード系の練習は積極的に取り入れていきます。動きにキレを出していきましょう！

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	ロングインターバル、時間泳 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
5月7日	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
14	15	16	17	18	19	20
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	朝スイム 6:00-7:30 特別練習日 ●中級バイク練9:00～ ●ラン練14:00～	
21	22	23	24	25	26	27
朝スイム 夜ラン20:00-21:30	夜スイム 【初心者レッスン】		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～	休館日
28	29	30	31	6月1日	2	3
休館日 夜ラン(予備日) ※施設利用なし	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日 ●ラン 5000mT.T. ●初級バイク練12:00～	休館日
4	5	6	7	8	9(休館日)	10
休館日 夜ラン20:00-21:30 ※施設利用なし	休館日	休館日	休館日	休館日	朝バイク 6:00-7:30 ●中級バイク練8:30～ ●ラン練14:00～	

▼イベント情報▼

・ランニング 5000m タイムトライアル in 大泉中央公園

6月2日(土)は大泉中央公園にてランニングのタイムトライアルを行います。詳細は別途ご案内致します

▼連絡事項▼

・施設大規模改修工事に伴う、休館日のお知らせ

5/27(日)～6/9(土)は施設の改修工事実施のため、休館日とさせていただきます。休館日中のレッスンは基本的に休校となりますが、土曜日などの施設を使用しないレッスンは実施致します。また、9日(土)の朝バイクもスタジオは工事を終えている予定ですので、通常通りに実施致します。

▼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!