

▼6月の練習目標▼

スイム	スピードや心拍数の変化に対応出来る練習を積み、本番で崩れないパフォーマンスを身につけましょう
バイク	雨天でも気温が高い日は外で乗る機会を作り、雨天時のライディングスキルを身につけよう
ラン	正しい動きで高強度のトレーニングを積みましょう。ケアも念入りに行います

▼6月の練習内容▼

本格的な暑さを迎える前の1ヶ月。この時期はレーススピードを意識したトレーニングを積みましょう。距離も確保しつつ、焦らずにスピードに対応出来る体作りをしていきます

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	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
6月4日	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～	南房総 アクアスロン
11	12	13	14	15	16	17
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	朝バイク 6:00-7:30 ●上級 or 初中級バイク練 ●ラン練15:00～	東京都選手権 バラモンキング IMセントレア
18	19	20	21	22	23	24
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 ●初級バイク練8:30～ ●ラン練12:30～	
25	26	27	28	29	30	7月1日
朝スイム 夜ラン (予備日)	夜スイム タイムトライアル		朝スイム 夜スイム 講習会 19:30 - 20:30	朝スイム	●中級バイク練8:30～ ●ラン練14:00～	
2	3	4	5	6	7	8
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	朝バイク 6:00-7:30 ●上級バイク練8:30～ ●ラン練15:00～	

▼6月講習会内容▼

6月の講習会は『**バイクのトレーニング方法とプランニング**』についてです。漠然とバイクに乗るだけのトレーニングではパフォーマンスアップはそれほど期待できません。効率的なトレーニング方法を学びましょう！

▼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！